ЗАВИСИМ ЛИ ТЫ ОТ СЕКСА?

СМ. СТР. 66

ЯНВАРЬ
2011

Men's Health

ИМИТАЦИЯ ПОРНО
ПОПЫТАЙСЯ ПОВТОРИТЬ ЭТО

ЗАЧИСТИТЬ КОНТАКТЫ
ЧЕМ ДРУЗЬЯ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ФРЕНДОВ

СТР. 88

НЫРЯЙ В БОЛОТО! И ЕЩЕ 51
СПОСОБ ПРОСЛАВИТЬ СВОЕ ИМЯ

ЕДА ↓ ЯД
КТО КОРМИТ ТЕБЯ НА УБОЙ

[ФИТНЕС]

ОПЯТЬ ШТАНГА
КАК ВЕРНУТЬСЯ В СПОРТЗАЛ

РАСПИЛИЛ? ВАЛИ!
РЕПОРТАЖ С ЧЕМПИОНАТА МИРА СРЕДИ ЛЕСОРУБОВ

БЫСТРО СЫТ
ВКУСНЫЙ ОБЕД ЗА 15 МИНУТ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Марк Уолберг
Актер

MHealth.ru

11001
4 606895 000062

Джуд Лоу

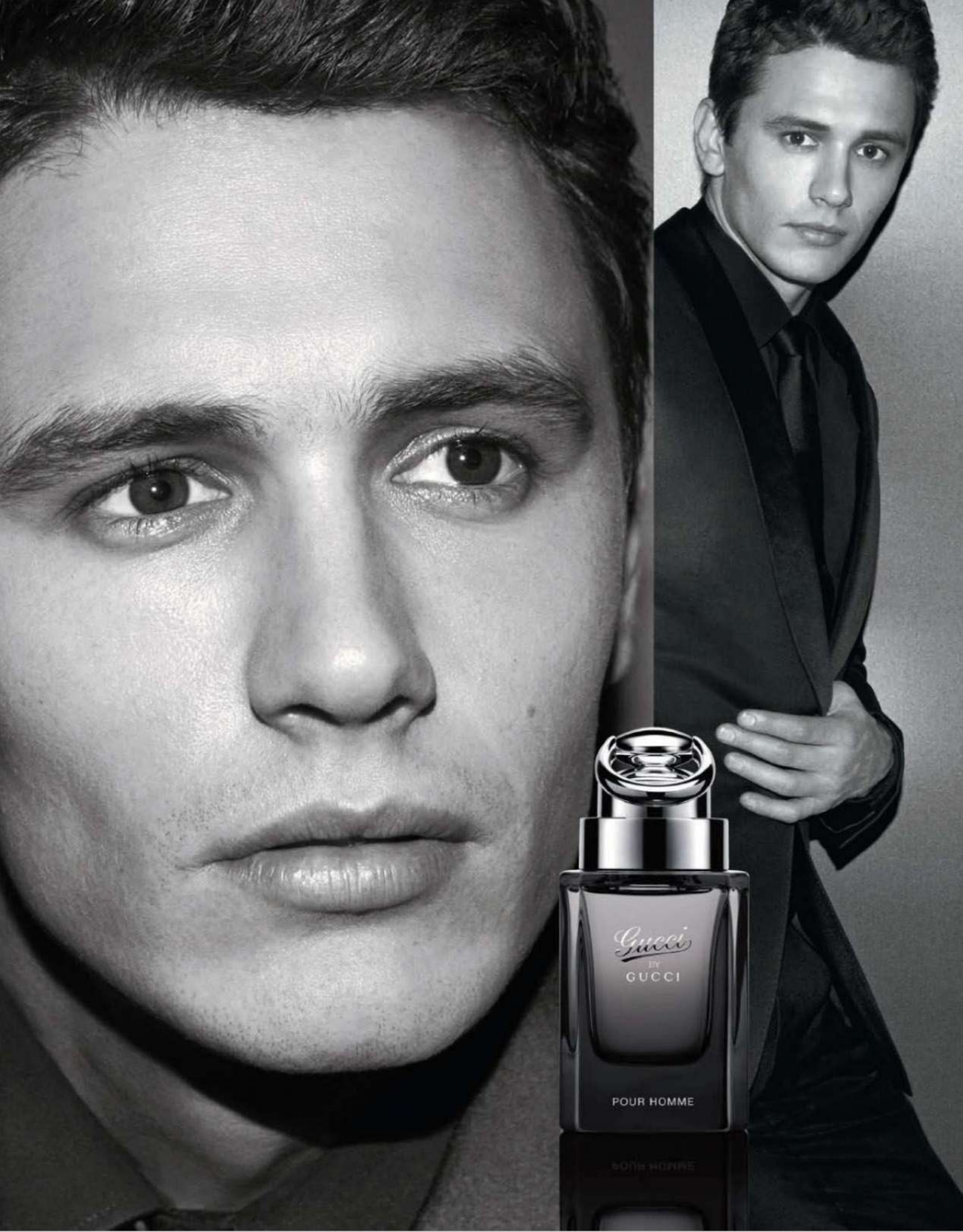
DIOR HOMME

DIORHOMMEPARIS.COM

Телефон горячей линии Dior: 810 800 2086 1033 (звонок по России бесплатный)
Товар сертифицирован. Реклама www.dior.ru

Dior

Реклама. Видеоролик и эксклюзивные кадры съемки смотрите на gucci.com
Gucci
BY
GUCCI
МУЖСКОЙ АРОМАТ


Gucci
BY
GUCCI
POUR HOMME

Реклама. Балдессарини. Амбра.

AMBRÉ
ПРИВИЛЕГИЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН
AMBRÉ
Baldessarini
BALDESSARINI
Baldessarini
BALDESSARINI

Реклама

МИР ДВИЖЕТСЯ ВОКРУГ ВАС

Lexus ES 350 устанавливает новые эталоны премиального комфорта. Вы непременно оцените эргономичные кожаные кресла и роскошную отделку салона, дополнительный простор которому придает стеклянная панорамная крыша. Исключительная тишина в салоне позволит Вам на любой скорости в полной мере ощутить великолепное звучание аудиосистемы Mark Levinson® 7.1. Неповторимый комфорт нового Lexus ES 350 создает удивительное ощущение, что весь мир движется вокруг Вас.

www.lexus-ES350.ru

Узнайте о вашем ближайшем дилере и запишитесь на тест-драйв по телефону службы клиентской поддержки

8-800-200-38-83

LEXUS

НОВЫЙ LEXUS ES 350

СОДЕРЖАНИЕ | 01.2011

Сердце не камень
76

НА ОБЛОЖКЕ

ЗАВИСИМ ЛИ ТЫ ОТ СЕКСА?
См. стр. **66**

104 ИМИТАЦИЯ ПОРНО
Попытайся повторить это

88 ЗАЧИСТИТЬ КОНТАКТЫ
Чем друзья отличаются от френдов

ФИТНЕС

132 ОПЯТЬ ШТАНГА
Как вернуться в спортзал

98 РАСПИЛИЛ? ВАЛИ!
Репортаж с чемпионата мира среди лесорубов

112 БЫСТРО СЫТ
Вкусный обед за 15 минут

124 НЫРЯЙ В БОЛОТО!
И еще 51 способ прославить свое имя

46 ЕДА — ЯД
Кто кормит тебя на убой

82 ЭВОЛЮЦИЯ ПО МАРКУ
Здоровый мужчина Марк Уолберг

Как отказаться от секса. И зачем
66

FOLLOW YOUR CONVICTIONS*

*Следуй своим убеждениям.

"БЕСПЛАТНЫЙ ДОСТУП КО ВСЕМ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ ЗНАНИЯМ. КТО-ТО СКАЖЕТ, ЧТО ЭТО НЕВОЗМОЖНО, А Я СКАЖУ, ЧТО ЭТО ВИКИПЕДИЯ."

Джимми Уэлс, основатель Википедии

В 2003 году, превратив Википедию в некоммерческий проект, Джимми Уэлс следовал своим убеждениям. Мы, в Maurice Lacroix, создаём наши уникальные механизмы и выдающиеся дизайны вручную, потому что, как и Джимми, следуем своим убеждениям.

Узнайте больше на www.MauriceLacroix.com

Pontos Décentrique

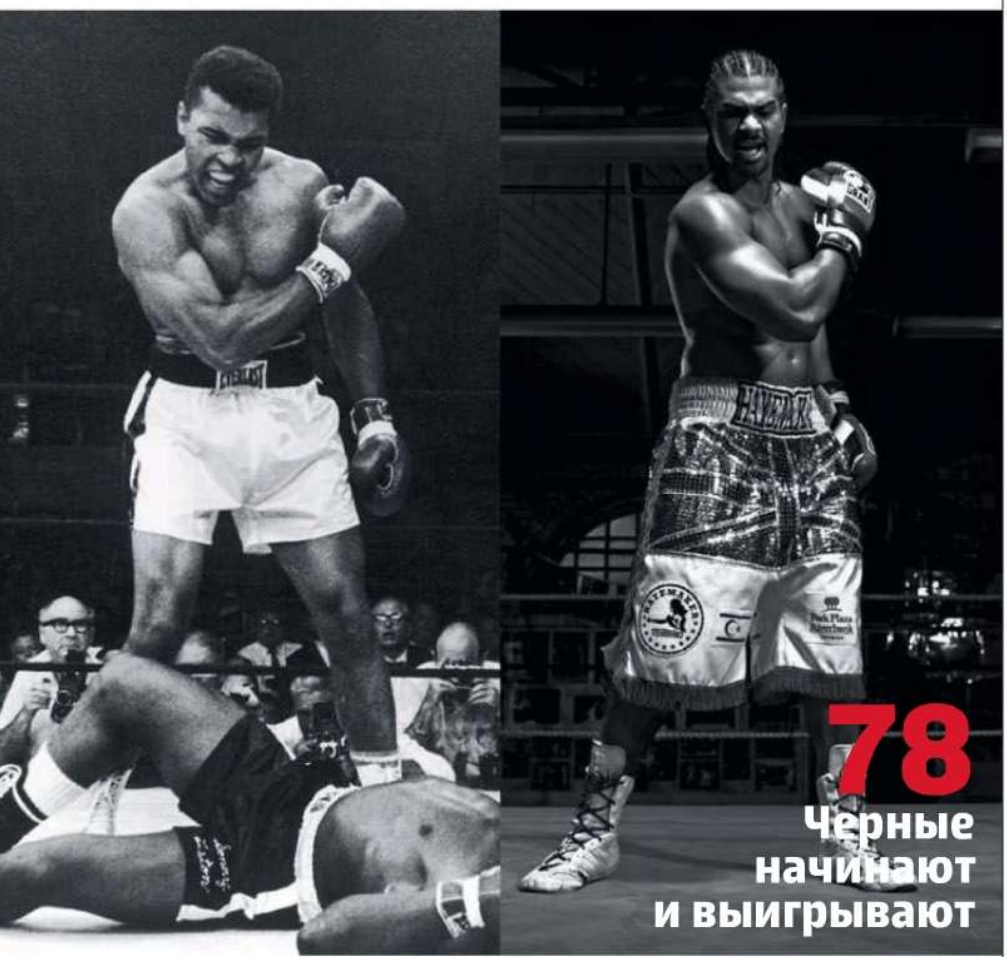
MAURICE LACROIX

Manufacture Horlogère Suisse

LPI RUS эксклюзивный дистрибутор; www.lpirus.ru

Реклама.

СОДЕРЖАНИЕ | 01.2011



78 Черные начинают и выигрывают

ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
60 МНЕ БЫ В НЕБО
9 причин заняться скалолазанием

ПРОФИЛАКТИКА
64 ХОЛОДНАЯ ВОЙНА
6 мифов о зиме

ФОРМА
70 СОВСЕМ СКАТИЛСЯ?
Тренировка для горнолыжника

РАЦИОН
72 УРОЖАЙ ЗЕРНОВЫХ
Киноа, кускус и другие виды круп

ОРГАНИЗМ
76 ЗАЩИТИ СВОЕ СЕРДЦЕ
5 советов, как избежать инфаркта

НАШИ ЛЮДИ
78 ХЭЙ, МОХАММЕД
Правила жизни боксера Дэвида Хэя

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ОРГАНИЗМ
94 МИР КОЖИ
Гид по твоему самому большому органу

Завтрак пуриста 138

ЭЛЕМЕНТАРНО
Склад бесценной информации

42 РАСТИ БОЛЬШАЯ И МАЛЕНЬКАЯ
Еще 381 слово на вечную тему

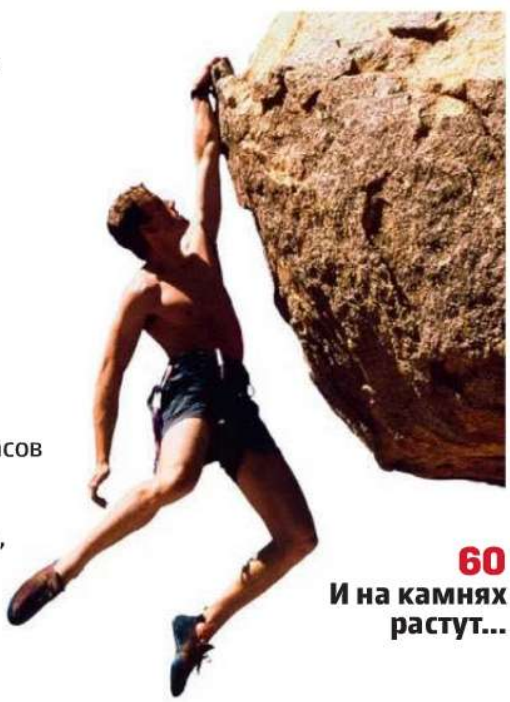
46 ЕДАЛ Я ВСЕ
Заговор пищевых корпораций

49 ОТЖАЛ ПОЛТИННИК?
Выясни, мужик ты или дохляк

50 ПРО ПАСТЬ
Челюсти — не всегда фильм ужасов

52 О ГЛАВНОМ
12 открытий, которые ты сделал, став взрослым

И еще 6 энергичных заметок



60 И на камнях растут...

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ

118 БЕЛЫЙ СВЕТ
Отчет о путешествии на снегоходах по Аляске

124 ВЫЙТИ ИЗ ЛЕНИ
Календарь соревнований на 2011 год

130 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ

Реклама. *Аромат для мужчин. ДОЛЬЧЕ ЭНД ГАББАНА. **Единственный.

СОДЕРЖАНИЕ | 01.2011

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

САМООБОРОНА
136 ПРОХОДИМ, НЕ СТЕСНЯЕМСЯ!
Урок микс-файта №1

РАЦИОН
138 ПЯТНАДЦАТЬ ПРОДУКТОВ ДЛЯ...
Похудения

F.A.Q.
140 ПОРА ВРУБИТЬСЯ
Фитнес-редактор отвечает на вопросы читателей

112 Цыпленок слабака

GUIDE TO STYLE

142 КУРТКИ С КАПЮШОНОМ
И какую сумку к ним подобрать

ГАРДЕРОБ
146 МАХНИ НЕ ГЛЯДЯ
Уикенд в Европе

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
154 ГУБА НЕ ДУРА
Средства по уходу за кожей губ

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА
156 МКС
Как устроена Международная космическая станция

ТЕСТ-ДРАЙВ
162 ДИТЯ ГОР
Toyota Highlander в астраханских степях

163 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО
Новинки электроники: ноутбук, графический планшет, телефон и хендс-фри

Один раз — не дровосек 98

НА ОБЛОЖКЕ: **МАРК УОЛБЕРГ**, ФОТОГРАФ: **SAM JONES**

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

20 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
22 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
24 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
28 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
32 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
34 И 36 БЮЛЛЕТЕНЬ
55, 81 И 117 ИМПУЛЬС
56 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
164 НОВОСТИ
169 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
170 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

Лимитированная серия к 200-летию со дня рождения Ф. Шопена

Classics FC-303CHB4P6

Эксклюзивно в
КОНСУЛ
ШВЕЙЦАРСКИЕ ЧАСЫ
ЮВЕЛИРНЫЕ УКРАШЕНИЯ

www.consul.ru

Москва: ул. Тверская, 5/6, (495) 692-3738; Кутузовский пр-т, 35/30, (499) 249-5049; ул. Тверская, 25, (495) 699-5045; ТРЦ «ЕвроПарк», Рублевское ш, 62, (495) 287-0334; ул. Арбат, 49, (499) 241-7196; ул. Новый Арбат, 11, (495) 691-7196; Ленинский пр-т, 11, (495) 236-2659; Ленинский пр-т, 12, (495) 952-1386; ТЦ «МЕГА» Белая Дача, (495) 258-5017; ТЦ «МЕГА», Теплый Стан, (495) 730-2442; Аэропорт «Домодедово», торговая зона, (495) 787-1671; ТЦ «Ереван Плаза», Большая Тульская ул., 13, (495) 542-5582. **Санкт-Петербург:** Литейный пр-т, 29, (812) 273-1363; ТЦ «МЕГА» Дыбенко, (812) 448-3472; Набережная реки Мойки, 42, (812) 571-6182; П.С. Большой пр-т, 63, (812) 232-9682; ТРЦ «Атлантик Сити», ул. Савушкина, 126, (812) 334-2569. **Казань:** ТЦ «Тандем», пр-т Ибрагимова, 56, (843) 518-84-18. **Краснодар:** ТЦ «Красная площадь», ул. Дзержинского, 100, (861) 210-4019. **Нижний Новгород:** ул. Б. Покровская, 10, (831) 419-7641. **Новосибирск:** ТЦ «Синтетика», ул. Гоголя, 9, (383) 217-3834. **Омск:** СТЦ «МЕГА», бульвар Архитекторов, д. 35, (3812) 408-309. **Пермь:** ул. Ленина, 54, (342) 212-2991. **Ростов-на-Дону:** ул. Б. Садовая, 30, (863) 267-5438. **Самара:** ул. Ленинградская, 31, (846) 340-1593.

Модель FC-303CHB4P6 эксклюзивно представлена в магазинах КОНСУЛ.

* Живи со страстью
** Музыка как ритм времени

Реклама

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Редакторы
Арсений Виноградов, Иван Глушков, Антон Иванов, Евгений Коган
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды
Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор
Наталья Ерофеева
Дизайнер Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Редактор сайта Владимир Коноплев
Менеджер редакции Анна Акимова

Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Александр Баранов, Александр Беляев, Евгений Дворецкий, Ириней Калачев, Григорий Колядин, Антон Комлев, Владимир Коноплев, Дмитрий Лигай, Надежда Лукинова, Иван Соляев, Владимир Тимчук, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Анна Бобрус
Креативный директор
Андрей Медин
PR-менеджер
Татьяна Аксенова
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Иванова, Кирилл Паршин
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке
Ирина Соловарова
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати
Ирина Широкова

Фотостудия IM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА
Дерк Сауэр
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 663-82-62; ООО "ГК Кардос", т.: 933-08-32; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: 660-33-98; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. ООО "Газетные автоматы", т.: 644-2090; ООО "Альянс Пресс" (499) 257-05-24; ООО "Селект-Медиа" 788-33-54; ООО "Пресс-Логистик", т.: 974-21-31; ООО "АПП" МК-подписка", т.: (499) 259-75-89. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04.**Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-06. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Экспресс логистик", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** ООО "Печать", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861)210-1032. **Нижний Новгород:** ТД "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (8793) 38-06-30. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** ООО "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ТК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (3472) 73-61-48. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-10-37517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-10-37517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87. **Казахстан:** ООО "Бурда Алатау Пресс", т.: 8-10-727-279-24-37.

Реклама

Volkswagen Amarok.
БОЛЬШЕ

Volkswagen Amarok*. Атлет и джентльмен, бродяга и трудоголик, он из тех, кто способен наслаждаться тончайшими оттенками заката в горах и разжечь костер от единственной спички. Дружба с ним может продолжаться долгие годы, неизменно оставаясь по-мужски крепкой и верной. Воплощение мужественности, он нетребователен, но щедр во всем – в размерах, инновационности, грузоподъемности, надежности, безопасности, комфортности, экономичности и т. д. И, несмотря на свою брутальную внешность, он по-европейски элегантен.

Volkswagen Amarok: больше драйва, больше впечатлений, больше возможностей, больше уважения.

Volkswagen Amarok.
Знает свою силу.

от 990 000 руб.

Официальный автомобиль организаторов ралли «Дакар»

Das Auto.

Дополнительная информация — **по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru**

*Амарок

журнал Men's Health®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL

Senior Vice President, Rodale International
Michelle Meyercord
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
Associate Editor
Meghan Loftus
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing&Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Seana Williams
International Marketing Manager
Linda Stevens
Financial Assistant
Hannah Roshetko
International Coordinator
Nicole Facompre
Senior Production Manager
Darleen Malkames

© 2011 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Mitchel Lin
КОРЕЯ Seung Kwan Paek
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Agu Paiso
ФРАНЦИЯ Francois de Guillebon
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Independent Media
SanomaMagazines

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 295 000 экземпляров.
Январь 2011 (№147)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 14.12.2010
Цена свободная.
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России". Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
e-mail: mh@imedia.ru

Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"

Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

ETERNA

Nothing but Watchmaking.
Since 1856.

Eterna Vaughan Big Date

реклама

КОНСУЛ

ШВЕЙЦАРСКИЕ ЧАСЫ
ЮВЕЛИРНЫЕ УКРАШЕНИЯ

www.consul.ru

Москва: ул. Тверская, 5/6, (495) 692-3738; Кутузовский пр-т, 35/30, (499) 249-5049; ул. Тверская, 25, (495) 699-5045; ТРЦ «ЕвроПарк», Рублевское ш., 62, (495) 287-0334; ул. Арбат, 49, (499) 241-7196; ул. Новый Арбат, 11, (495) 691-7196; Ленинский пр-т, 11, (495) 236-2659; Ленинский пр-т, 12, (495) 952-1386; ТЦ «МЕГА» Белая Дача, (495) 258-5017; ТЦ «МЕГА», Теплый Стан.(495) 730-2442; Аэропорт «Домодедово», торговая зона, (495) 787-1671; ТЦ «Ереван Плаза», ул. Большая Тульская, 13, (495) 542-5582. **Санкт-Петербург:** Литейный пр-т, 29, (812) 273-1363; ТЦ «МЕГА» Дыбенко, (812) 448-3472; Набережная реки Мойки, 42, (812) 571-6182; П.С. Большой пр-т, 63, (812) 232-9682; ТРЦ «Атлантик Сити», ул. Савушкина, 126, (812) 334-2569. **Казань:** ТЦ «Тандем», пр-т Ибрагимова, 56, (843) 518-8418. **Краснодар:** ТЦ «Красная площадь», ул. Дзержинского, 100, (861) 210-4019. **Нижний Новгород:** ул. Б. Покровская, 10, (831) 419-7641. **Новосибирск:** ТЦ «Синтетика», ул. Гоголя, 9, (383) 217-3834. **Омск:** СТЦ «МЕГА», бульвар Архитекторов, д. 35, (3812) 408-309. **Пермь:** ул. Ленина, 54, (342) 212-2991. **Ростов-на-Дону:** ул. Б. Садовая, 30, (863) 267-5438. **Самара:** ул. Ленинградская, 31, (846) 340-1593.

Механизм: калибр Eterna 3030; тип механизма: автоматический; корпус: полированная сталь; диаметр корпуса: 42 мм; толщина корпуса: 9,3 мм; водонепроницаемость: 50 м; стекло: сапфировое с антибликовым покрытием; ремешок: из луизианского крокодила; застежка: раскладная; выпуклый циферблат с большим индикатором даты.
Рекомендованная розничная цена в России 241 900 руб.

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

ВООБЩЕ ЭТО ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА MEN'S HEALTH И ЕГО ЭКСПЕРТОВ — ОТВЕЧАТЬ НА ВОПРОСЫ. НО ДАЖЕ НАШ ТАЛАНТ ИНОГДА НЕ СПАСАЕТ ОТ ПРОВАЛА В ЭТОМ ДЕЛЕ. У ГЕРОЕВ НОМЕРА МЫ УЗНАЛИ, КАКИЕ ВОПРОСЫ В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ СТАВИЛИ ИХ В ТУПИК.

1

АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

РЕДАКТОР MH

Во время недавней переписи населения ко мне приходили волонтеры. И девятым они мне задали вопрос: "Владеете ли вы русским языком? — Да/Нет". А ведь я уже до того ответил на восемь вопросов! О чем думают эти люди?!

2

АЛЕКСЕЙ ТРУБАЧЕВ

РУКОВОДИТЕЛЬ ШКОЛЫ СКАЛОЛАЗАНИЯ ALEXCLIMB

Часто в горах местное население интересуется: "Зачем вы туда лезете?" Мне проще ответить: "Я профессионал, это моя работа". А вот для того, чтобы объяснить, зачем моим клиентам понадобилось куда-то лезть, придется углубляться в психологию. Потому что у всех свои причины.

3

СЕРГЕЙ ЛОГИНОВ

ПРОДЮСЕР КИНОКОМПАНИИ "КЛУБНИЧКА"

Да прямо сегодня такая ситуация была. Я объявил, что все готово к съемкам — сейчас выпью стакан молока, и начинаем. А через минуту подходит актриса, которую час готовили, разукрасили и правильно одели, спрашивает, идти ли ей мыться... Как подумаю, насколько люди не понимают и не слышат друг друга, жутко становится. Удивительно, что еще как-то поезда в метро ездят да светофоры мигают. По идее, не должны.

4

АНТОН ВАРБУЗОВ

ПСИХОЛОГ

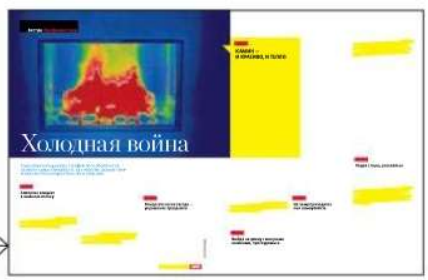
Однажды мне рассказали индейскую легенду о том, что в человеке добро и зло борются, как два огромных волка. А потом спросили: "Какой из них победит?" Я не нашелся что ответить. А легенда гласит: "Победит тот, которого ты кормишь".

5

АННА СИДОРОВА

ЧЕМПИОНКА РОССИИ ПО КЕРЛИНГУ, ВИЦЕ-КАПИТАН ОЛИМПИЙСКОЙ СБОРНОЙ РОССИИ

Недавно меня спросили: "Как бы вы отреагировали, если бы на лед во время вашей игры на чемпионате Европы выбежал Джимми Джамп?" Это знаменитый хулиган, который на соревнованиях голым выбегает на поле. Я ответила: "Передайте ему, чтобы не выбегал голым — замерзнет".



Windows®. Жизнь без преград. Samsung рекомендует Windows 7.

Intel, логотип Intel, Intel Inside, Intel Core и Core Inside являются товарными знаками корпорации Intel на территории США и других стран. Для получения дополнительной информации о рейтинге процессоров Intel посетите сайт www.intel.ru/rating.

КРАСОТА ОКРЫЛЯЕТ

Новые ноутбуки серии SF на базе процессора Intel® Core™ i5

Мощность в движении.

Серия SF Раскройте красоту ноутбуков Samsung серии SF. Их волновой дизайн, ярко выделяясь на фоне остальных компьютеров, сразу привлекает внимание. Под плавными изгибами корпуса таится впечатляющая мощность новейшего интеллектуального процессора Intel® Core™ i5*. Эффективное управление производительностью благодаря технологии NVIDIA® Optimus™, время работы батареи, увеличенное до 7.7** часов, а также функция «Быстрый старт» – блестящие примеры внутреннего совершенства ноутбуков Samsung серии SF. Идеальное содержание, достойное прекрасных форм!

* Заводская опция, ** Время работы от аккумулятора расчитано на основе теста BatteryMark и варьируется в зависимости от конфигурации. BatteryMark – уровень заряда батареи.

Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный). www.samsung.com

Товар сертифицирован. Реклама.

SAMSUNG

КТО ТУТ ГЛАВНЫЙ

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО — КТО? Нет, не Дмитрий Анатольевич. И даже не Владимир Владимирович, хотя у него другое мнение.

Главный в твоей жизни — ты сам. Кто еще определяет, как, с кем и даже сколько тебе жить? Не говори, что жена или мэр города. Жену и город можно сменить (мэра — нет, спасибо Владимиру Владимировичу). Была бы воля.

Будешь ты счастлив или проведешь жизнь в нытье? Увидишь XXII век или в 33 года захлебнешься рвотными массами после обильной пьянки, как первый вокалист AC/DC Бонн Скотт? Купишь "бентли" или проездной на метро будешь считать за роскошь? Не к гадалке вопрос, тебе решать. Возьми себя в руки, ты вырос, мамочка далеко.

Когда я только начинал карьеру журналиста, в кабинете моего начальника висел список слов и выражений, запрещенных к употреблению сотрудниками. Мое любимое: "Звонил, но не дозвонился". Это значит — меня не интересует, как ты старался и что тебе помешало. Меня интересует результат.

Если тебя он тоже интересует, у тебя есть эффективный инструмент достижения целей — МН. С этого номера наш новый слоган: "Журнал о самом главном". То есть о тебе и о том, как добиться в жизни большего.

Въедем в XXII век на "бентли"?

Кирилл Вишнепольский

6 ТЕЗИСОВ ЭТОГО НОМЕРА

Чтобы остаться быстрым, нужно быть сильным и легким.
Стр. 78

Диетологи от киноа без ума: много белка и совсем нет клейковины — жупела современной диетологии.
Стр. 72

Каждая встреча — это возможность, каждое новое знакомство — потенциальные отношения. Всегда будь начеку и в лучшей форме.
Стр. 82

Менеджеры подвержены атеросклерозу коронарных сосудов в шесть раз больше, чем их подчиненные.
Стр. 76

В каждом свинстве есть немножко ветчины. Просмотр порнографии, безусловно, может приносить пользу.
Стр. 104

Космонавт ест 4 раза в день: 2 раза завтракает, обедает и ужинает.
Стр. 158

«Селдико» - Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.
KENZO HOMME
EAU DE TOILETTE BOISÉE
НОВЫЙ МУЖСКОЙ АРОМАТ

КУБИКИ И МУЖСКИЕ ИГРЫ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ЗДРАВСТВУЙ, РЕДАКТОР! Вот когда ты прочитаешь заголовок моего письма, то обязательно подумаешь об одной из этих вещей, ибо 50% статей вашего журнала посвящаются им. Никогда не имел кубиков на животе, а из мужских игр предпочитал крошить монстров на компе. Но в один прекрасный день приятель пригласил меня в спортзальчик зайти вечерком. Так я и познакомился с главной, после войны, мужской игрой и забавой — мордобоем. За первый месяц боев ушли депрессии, оставив место лишь древним инстинктам предков. На второй месяц ушел живот, обнажив хищные кубики пресса. На третий месяц пришло понимание того, что мужчина — это в первую очередь воин, и нет лучшей забавы, чем надеть после рабочего дня перчатки, запихать в рот капу и сразиться с таким же, как ты, мужчиной. Почувствовать металлический запах крови в воздухе спортзала, посмотреть в глаза противника и понять, что чувствовали прапрадеды, выходя на поле боя. Шрамы украшают мужчин.

ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВИЧ, Г. СЫЗРАНЬ

МН: Владимир, молодец. Получай куртку Monton — прикрывать шрамы.

Автор "Письма месяца" в феврале получит плавательные шорты Vilebrequin, модель Moorea.

СВАРИЛ СКАМЬЮ

МН, познакомился с тобой я два года назад, читал постоянно, но как-то без энтузиазма, да и жил так же — без энтузиазма, пока не прочел ноябрьский выпуск. Не знаю, может, причиной моих изменений стала статья про Ника Чисхольма, которая тронула меня до глубины души. История этого парня не уникальна, и таких историй много, и в моей жизни были такие: мама была больна раком, и когда врачи сказали, что жить ей пару месяцев, она боролась и прожила пять лет. Но вот, черт возьми, почему мы ценим только то, что у нас отняли, почему нельзя ценить то, что есть сейчас, почему парень с ограниченными возможностями достоин уважения и восхищения больше, чем здоровый мужик?! Я столько хотел сделать, столько изменить в себе, в жизни после ухода мамы! И куда делось это желание сейчас? В общем, после прочтения ноябрьского выпуска жизнь свою я решил кардинально поменять. Начал с того, что ближе, то есть с собственного тела. Стал бегать, заниматься дома, в порыве вдохновения даже сам сварил на работе скамью для пресса.

АЛЕКСЕЙ СУСЛОВ, Г. УФА

ЛЮБЕРЕЦКИЕ ПРИЗРАКИ

Я хожу в зал ради железа, посещаю заведение в стиле "люберецкий кач". И публика там соответствующая. Для них главный показатель крутости — это вес на штанге и вес собственный, а головы их полны тренинг-стереотипов из 90-х (апофеоз, наверное, это беговая дорожка с заботливой надписью: "В обуви не бегать"). И тут появляюсь я — худенький юноша в строгом костюме (так как после работы), переодеваюсь и начинаю свои тренировки по Смирнову. И люберецкие с явным удивлением смотрят на болгарские сплит-приседы, кардио на степ-тренажере (на нем хоть в обуви можно) и, господи сохрани их психику, ягодичный мостик одной ногой! В общем, адепты секты Дмитрия Смирнова, думайте о завтрашнем дне. Не смотрите на косые взгляды, не ведитесь на большое железо и треск суставов. Наша сила — в знаниях!

ДМИТРИЙ

ТОРС И РУКИ

С большим удовольствием прочитал ноябрьский номер. Очень понравилась статья про ремонт, побольше бы таких. Например: "Логистика уборки в доме", "Собираем и разбираем компьютер с повязкой на глазах", "Как правильно делать массаж ног". Не только красивым торсом силен мужчина, но и руки должны правильно расти!

СТЕПАН ЗАЙЦЕВ

Дорогой читатель! Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/ Или написать по адресу: mh@imedia.ru

L'ORÉAL PARIS

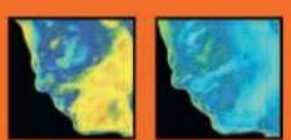
* Среди продуктов L'Oréal Paris. ** Покраснение, раздражение после бритья. Самостоятельная оценка 40 мужчин. Реклама.

“Раздражение после бритья?
Я нашел решение!”

Михаил Южный, теннисист

Инновация после бритья
1-й бальзам*, который охлаждает кожу на 1,5°C

ГИДРА ЭНЕРГЕТИК
БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ



- Против покраснений 60%**
- Против раздражений 82%**

L'ORÉAL PARIS men expert

КОРОТКАЯ ИСТОРИЯ, вычитанная в интернете, потрясла меня. Один человек ходил в спортзал и все время видел своего коллегу, который занимался на одном и том же тренажере для альпинистов. Каждый день он по часу лез в гору, оставаясь на месте. В какой-то момент человек не выдержал и спросил, сколько уже километров преодолел коллега — может, и на Луну успел бы залезть? И выяснил, что тот перед каждой тренировкой открывает трехмерную карту Земли и смотрит, куда полезет сегодня. То есть воплощает свою мечту — покоряет разные вершины.

Есть у меня товарищ, который с детства мечтал ходить в горы. Сейчас ему уже 35 — и никаких перспектив заночевать на Эвересте. Обычная история — то денег нет, то времени, то жена, то дети, в общем, не до мечты. Его звали в поход, и он даже купил специальный рюкзак, ботинки и договорился об аренде снаряжения. Но опять не сложилось. Как-то в душевном разговоре я его спросил: "А это на самом деле твоя мечта?" Он ответил: мечта настоящая, но исполнения ее он боится, потому что тогда совсем никакой мечты не останется.

И я начал выспрашивать у друзей и коллег, какие у них есть сердечные желания. Чтобы отсечь лишнее, я запретил им мечтать о квартире, машине, богатстве и безделье. Это условие многих поставило в тупик. "Как это, — бормотали они, — нельзя мечтать о квартире, если это мое самое главное последнее желание и я на него уже 10 лет угробил?"

Подумав, двое честно признались, что хотели бы переспать каждый с двумя блондинками. Трое мечтают жить на море (они уже переспали с двумя блондинками). Шестеро — просто выспаться, без всяких блондинок. У остальных глобальные желания — безопасность, свобода выражения, культура речи, здоровые дети, отсутствие мусора. Всё.

Как всё? В 10 лет я одновременно мечтал о 40 разных штуках: потрогать за нос дельфина, пролететь на самолете вверх ногами, объесться халвой, схватить десятиклассницу за грудь. Я уже давно ни о чем таком не мечтаю, но чтобы все так были ограниченны? Тут я и догадался о страшной тайне: с каждым годом у человека отваливается по одной детской мечте (что-то даже сбывается), и годам к 35 их не остается вовсе, только смутные воспоминания. Отчего-то мечты с годами совсем перестают придумываться. Поэтому, если вам встретится человек лет 40, у которого есть светлая оригинальная мечта, не верьте — он ее наверняка у кого-то украл.

Как-то давно один человек сказал мне: "Знаешь, старик, есть у меня мечта — приобрести "горбатый" запорожец, выкрасить его в горошек, заехать на крыльцо родной школы и плавно перевернуться вместе с автомобилем на спину. Так, как если бы перевернули на спину пузатого жука".

В 10 лет я одновременно мечтал о 40 разных штуках: потрогать за нос дельфина, пролететь на самолете вверх ногами, объесться халвой, схватить десятиклассницу за грудь

Мне мечта этого человека очень понравилась. Мне в ней нравилось все — от прописанного сюжета до бесполезности, граничащей с безумием. Я понимал, почему об этом можно мечтать.

Через несколько лет знакомый того человека рассказал мне, что на самом деле это была его мечта, а тот бессовестно ее украл. Подслушал, украл и стал ее сам мечтать. Я тогда очень удивился, что такое бывает. Прошла еще пара лет, и довелось мне выпивать с родственником того моего знакомого, что знал человека, укравшего мечту про перевернутый запорожец. Собеседник мой долго смеялся над ними обоими, после чего признался, что изначально это была его мечта. Он начал мечтать ее еще в юности, но так и не домечтал. Ушлый родственник, узнав о ней, некоторое время мечтал о перевернутом запорожце втайне, но потом ему надоело, и он начал делать это и на людях. Дальше вы знаете.

Своровать мечту — это, конечно, ужасно смешно. Это как украсть чей-то размер ноги. Но, с другой стороны, раз такой дефицит, то, может, и ладно. Главное, ее не испортить.

Комментирует доктор филологических наук, заведующий отделом культуры речи Института русского языка РАН Алексей Шмелев:
Глагол "мечтать", скорее всего, произошел от латинского глагола micāre — "трепетать, мигать, мерцать, болтаться". Отчасти это связано с тем смыслом, который мы традиционно вкладываем в слово "мечтать", — как будто что-то брезжит вдалеке, но это что-то нечетко видно. Во многих других языках, в том числе и славянских, слова "мечта" и "сон" имеют общий корень. Потому что "мечта" в первоначальном понимании этого слова — нечто пусть приятное, но несуществующее и пустое. Любопытно, что слово "мечта" только в XX веке, при большевиках, получило положительную окраску, что, возможно, являлось показателем изменений взглядов на мир и жизненных установок носителей языка (нечто похожее произошло и со словом "гордость"). Но традиционной культурой, как церковной, так и народной, мечтания никогда не одобрялись. Когда Герберт Уэллс назвал Ленина кремлевским мечтателем, большевики были довольны и в дальнейшем неоднократно цитировали это выражение, хотя носители прежней культуры могли воспринимать это словосочетание и как "пустой и неосновательный фантазер из Кремля".

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ДМИТРИЙ ЛИГАЙ/BANG-BANG

ПОЧУВСТВУЙ БЕЗГРАНИЧНУЮ СВОБОДУ

Жизнь прекрасна, когда ты наслаждаешься свободой. Когда исчезают рамки привычного. Когда невероятно красочное изображение становится частью твоей реальности. Когда легко перемещаешься из мира 2D в 3D. Когда ты оказываешься там, где всегда мечтал побывать, благодаря новому телевизору LG с технологией Full LED Slim*.

Телевизоры LG
серии LX

LG
Life's Good

INFINIA**
РЕАЛЬНОСТЬ БЕЗ ГРАНИЦ

*Ультратонкий дисплей с полной светодиодной подсветкой (только в модели LX9500) **Инфиния

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Информационная служба LG Electronics 8-800-200-76-76 (бесплатная горячая линия по России). www.lg.ru

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

МОЯ НОВАЯ ДЕВУШКА ЖИВО ИНТЕРЕСУЕТСЯ, ИЗМЕНЯЛ ЛИ Я СВОИМ ПРЕДЫДУЩИМ ПОДРУГАМ. Я ПОКА УХОЖУ ОТ ОТВЕТА, НО ЧТО ЛУЧШЕ СКАЗАТЬ ЕЙ?

БВ

СЬЮЗАН КВИЛЛИАМ, БРИТАНСКИЙ ПСИХОЛОГ:

Раз ты задаешь нам такой вопрос, наверняка изменял. Скажи ей честно, да, мол, грешен, но был зелен и глуп, а сейчас считаешь измену жестокой штукой и к тому же признаком недоразвитой личности. Только говори на полном серьезе, избегая шутливо-небрежного: "Тебе-то я точно пока не изменял, дорогая!" Кстати, у нас в Британии недавно был проведен опрос среди 70 000 человек. 22% респондентов признались, что изменяли своим партнерам, причем из них женщин и мужчин равное количество. И вообще, почему твоя девушка так этим интересуется — тоже вопрос. Наверняка у нее самой рыльце в пушку.

Я собираюсь оперировать стволовую гипоспадию. Насколько это опасно? Врачи сказали, что будут выпрямлять член и операция пройдет в два этапа. Может, есть какие-то положительные моменты?

САША

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Гипоспадия — это генетически обусловленное нарушение, когда отверстие мочеиспускательного канала находится на стволовой части полового члена (а не на головке), часто в такой ситуации член искривлен. Операция подразумевает достаточно высокотехнологичное пластическое вмешательство. Она проходит в два этапа (как минимум), и ее успех во многом зависит от мастерства хирурга-уролога. Сами урологи говорят, что вероятность успеха операции составляет в наше время более 80–85%. Положительные моменты заключаются в том, что дефект будет ликвидирован и ты сможешь жить комфортно.

Существуют ли специальные диеты для мужчин за 50?

МУЖЧИНА ЗА 50

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Для мужчин после 50 я рекомендую периодически употреблять кокос (можно в виде коктейля или супа) для увеличения уровня тестостерона. Кроме того, необходимо проводить профилактику рака простаты — употреблять побольше томатной пасты, тыквы, омега-3 жирных кислот, антиоксидантов, цинка, селена (последний есть, например, в бразильских орехах). Также для уменьшения воздействия эстрогенов (их концентрация увеличивается у мужчин с возрастом) желательно употреблять сою в ограниченных количествах.

NISSAN TIIDA
КОМФОРТ В ДВИЖЕНИИ

- Nissan Connect[1] – мультимедийная система с навигацией, CD/MP3 с подключением внешних аудионосителей и беспроводной связью Bluetooth®
- Просторный салон
- 6 подушек безопасности
- Датчики света и дождя
- Чип-ключ
- Климат-контроль
- Ксеноновые фары
- Круиз-контроль[2]

www.nissan.ru

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ 8 800 200 59 90 | СПЕЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ КОРПОРАТИВНЫХ КЛИЕНТОВ | ТЕСТ-ДРАЙВ У ОФИЦИАЛЬНЫХ ДИЛЕРОВ[3]

NISSAN FINANCE
специальная кредитная программа
эффективная ставка 2,9%*

*Ставка по программе NISSAN FINANCE – это расчетная величина, которая достигается за счет снижения для клиента стоимости автомобиля, приобретаемого по программе NISSAN FINANCE. В результате реализации программы NISSAN FINANCE расходы клиента будут такими же, как если бы он взял кредит по ставке 2,9% годовых в рублях на приобретение автомобиля по рекомендованной розничной цене, действительной на дату приобретения автомобиля. Кредитование по программе NISSAN FINANCE осуществляется ЗАО ЮниКредит Банк (генеральная лицензия ЦБ РФ №1). Телефон горячей линии: 8 800 700 2006 (звонок по РФ бесплатный). Данное предложение действует при заключении кредитного договора на следующих условиях: первоначальный взнос – 30%, срок кредита – 1 год, комиссия за оформление кредита не взимается при получении второго и последующих кредитов в ЗАО ЮниКредит Банк (в иных случаях комиссия равна 6000 руб.), ставка Банка в кредитном договоре – 12% (без учета вышеуказанной комиссии Банка за оформление кредита), валюта кредита – рубли РФ. Досрочное погашение: до истечения 3 мес. не допускается, по истечении 3 мес. – без взимания дополнительных платежей. Неустойка за несвоевременное погашение задолженности по кредиту – 0,5% за каждый календарный день от суммы просроченной задолженности. Обязательно страхование автомобиля на весь срок кредита не ниже стоимости автомобиля по договору КАСКО в страховых компаниях, соответствующих требованиям Банка, по тарифам соответствующих организаций. ЗАО ЮниКредит Банк вправе принять решение об отказе в выдаче кредита. Данное предложение не является публичной офертой (ст. 437 ГК РФ) и ограничено наличием у дилеров автомобилей, на которые оно распространяется. Данное предложение распространяется на Nissan Tiida, действует с 17 ноября 2010 года по 31 декабря 2010 года и доступно только у официальных дилеров Nissan. Условия предложения могут быть изменены ООО НИССАН МОТОР РУС по своему усмотрению. ЗАО ЮниКредит Банк вправе вносить изменения в условия, тарифы, а также состав услуг и банковских продуктов в одностороннем порядке. Новые условия кредитования обратной силы не имеют.

[1] Ниссан Коннект – многофункциональная консоль. [2] Перечисленные опции входят не во все комплектации. [3] В зависимости от наличия автомобилей у официальных дилеров. [4] Первичная техническая помощь на дороге, эвакуация до ближайшего дилерского центра.

ГАРАНТИЯ СОСТАВЛЯЕТ 3 ГОДА ИЛИ 100 000 КМ ПРОБЕГА. ГАРАНТИЯ ПРОТИВ СКВОЗНОЙ КОРРОЗИИ – 12 ЛЕТ НЕЗАВИСИМО ОТ ПРОБЕГА. ЗА ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ОФИЦИАЛЬНЫМ ДИЛЕРАМ.

NISSAN ASSISTANCE[4]
ПОМОЩЬ НА ДОРОГЕ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

У меня стала темной и грубой кожа на локтях, смотрится как грязная. Как смягчить кожу и снова вернуть ей цвет?

АНДРЕЙ КАЛЕННИКОВ

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Причиной перемен в твоих локтях могут быть и перепады температур, и синтетическая одежда, и авитаминоз, а конкретно — нехватка витаминов А и Е. Чтобы вернуть локтям мягкость, включи в рацион зелень и злаки, освежи гардероб. И некоторое время, хотя бы месяц, поделай следующие процедуры. Разрежь пополам лимон и протирай локти в течение 10 минут, а потом смажь кожу питательным кремом. Лимон здесь выступает и как осветляющее, и как смягчающее средство. Можно протирать локти ватным диском, смоченным в грейпфрутовом соке или соке квашеной капусты. Отлично помогают для смягчения и компрессы из обычного подсолнечного или оливкового масла, оставленные на всю ночь.

Болит в одной точке на спине над лопаткой, в паре сантиметров от позвоночника. Обычно после долгой ходьбы или под вечер. К какому врачу обратиться?

ВЛАДИМИР

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Если боли начинаются после физической нагрузки, то для начала обратись к ортопеду. Он осмотрит тебя и назначит обследование (МРТ или еще какое-нибудь). Возможно, потребуется консультация и других врачей, например, невролога. В зависимости от результатов будет назначено лечение, которое поможет тебе укрепить соответствующие мышцы и избавиться от болей (если проблема в этом), но для начала выясни причину.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Аришей Винтовкиной*

МОЖЕТ ЛИ ДЕВУШКА ПОСЛЕ ССОРЫ СО СВОЕЙ ПОДРУГОЙ ПОПЫТАТЬСЯ ОТБИТЬ У НЕЕ ПАРНЯ?

САИД НУРИДИНОВ

Разумеется, может! Но ты же понимаешь — они потом обратно подружатся, а ты (если, конечно, сдашься под натиском мстительницы) останешься негодяем для обеих.

Встречаюсь с девушкой, но на ближайшие полгода улетаю далеко за границу, потом еще года полтора придется работать в другом городе. Стоит ли надеяться, что нам удастся сохранить отношения?

ИГОРЬ

Рвать отношения под предлогом "Да ты все равно через месяц загуляешь!" точно не нужно. Девушкой это будет воспринято как "он от меня отказался, а значит, либо кретин, либо никогда меня не любил". Но и рассчитывать на то, что после двух лет разлуки все останется как раньше, тоже не стоит. Совершенно точно не останется, уж поверь. И, кстати, вопрос верности — далеко не единственный. Я знала патологически преданных и чистоплотных девиц, которые дожидались своих капитанов дальнего плавания даже из более продолжительных рейдов. Дожидались — но в процессе перегорали. Капитан возвращался, пришвартовывал конец, а спустя несколько дней после воссоединения девушка понимала, что ничего — то есть совсем ничего, ноль буквально, пустота и тишина — к нему не чувствует. Вот это жесткая подстава.

Познакомился с девушкой. Она сразу предупредила, что у нее есть мужчина 37 лет. В последнюю встречу вспомнила о нем, но с какой-то опаской, якобы у него два неудачных брака и в каждом по ребенку. Сказала все это — и убежала. Может, это был тонкий намек? Добиваться ее или забить?

ДИМОН

С чего ты, Димон, взял, что наличие 37-летнего мужчины напрочь отбивает у девушки желание пококетничать? А что до ее побегов и загадочно брошенных реплик, то это, скорее, барышня так пытается тебя слегка расшевелить. Вдруг ты додумаешься до того, что отправишься отбивать ее — вот умора-то будет! А там, глядишь, и отобьешь... Зачем ей все это? Да, думаю, просто ради прикола. Плюс чтобы почувствовать себя "еще о-го-го" и что жизнь бьет ключом. В 37-летних бойфрендах много хорошего, но порой с ними, скажем так, пресновато. А ты — буквально клондайк для рискованных девичьих забав.

Встречались год. Она подарила мне свою девственность, а теперь ушла. Есть ли шанс ее вернуть?

ЯН КОСТЕЦКИЙ

Шанс примерно такой же, как с любой другой девушкой, не дарившей тебе столь ценных вещей. А правило здесь одно: чем основательнее ты вложился в ваши отношения (и я имею в виду не только сексом), тем больше вероятность ее возвращения.

Как подойти к незнакомой девушке на остановки и дабица ее номера телефона?

АЛЕКСАНДР КОЛГАНОВ

Сделай себе футболку с надписью "Умирайю, как хачу получить твой номер тилифона! Санек" во всю грудь. Тот факт, что на улице почти зима, а ты стоишь на автобусной остановке одетый полетнему и с улыбающейся физиономией, только простимулирует ее интерес к твоей персоне.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ЗАЩИТА ИОНАМИ СЕРЕБРА
NIVEA
FOR MEN
NIVEA
FOR MEN
АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЙ
ЛОСЬОН
ПОСЛЕ БРИТЬЯ
СЕРЕБРЯНАЯ ЗАЩИТА
NIVEA
FOR MEN
АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЙ
ЛОСЬОН
ПОСЛЕ БРИТЬЯ
СЕРЕБРЯНАЯ ЗАЩИТА
НОВИНКА!
ЛОСЬОН «СЕРЕБРЯНАЯ ЗАЩИТА»
ОТ NIVEA FOR MEN
ВПЕРВЫЕ!* ФОРМУЛА С СОДЕРЖАНИЕМ ИОНОВ СЕРЕБРА
ДЕЙСТВУЕТ СРАЗУ В ДВУХ НАПРАВЛЕНИЯХ:
■ Устраняет раздражение
■ Защищает кожу от бактерий
www.NIVEAFORMEN.ru
ТО, ЧТО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ
* Среди продукции NIVEA.
Реклама

КЕРЛИНГ

АННА СИДОРОВА

ВОЗРАСТ: 19 лет
РОСТ: 170 см
ВЕС: 55 кг
ПОБЕДЫ: трехкратная чемпионка России по керлингу, вице-капитан олимпийской сборной России по керлингу

Первое впечатление, которое ты производишь на себя утром в зеркале, может не совпасть с оценками, которую тебе дают женщины. Редакторы MH перемешали свои фотокарточки с портретами героев обложек журнала и, не указывая фамилий, показали Анне Сидоровой. Результатом многие огорчены.

1 **“Внешность — это точно не самое главное в мужчине. Зацепить может что угодно. Так, в детском садике я влюбилась в мальчика только потому, что он умел читать. Да и сейчас в моем отношении к какому-то парню все может решить самая мелкая деталь, например, неграмотно написанное SMS. Мужчина не должен быть мегакрасавцем, но что-то притягивающее в нем быть должно. У Хью определенно это что-то есть. Он нравится мне везде, хоть в фильмах, хоть в рекламе. Не могу объяснить чем. Точно так же, как не могу объяснить, почему Ди Каприо мне очень симпатичен как актер, но меня как девушку совершенно не трогает”.** (На фото — Хью Джекман, герой обложки октября 2010 года.)

2 **“Это уже на 4+. Нормальный такой вариант. Мне вообще интересны люди старше меня. Как правило, с ровесниками мне скучновато, и мало с кем из них я общаюсь”.** (На фото — Марат Сафин, герой обложки июля 2010 года.)

3 **“Ни Малкин, ни Овечкин мне как мужчины не нравятся, они, ну такие... хоккеисты”.** (Александр Овечкин, герой обложки августовского Men's Health за 2009 год.)

ФОТО: ВЛАДИМИР ТИМЧУК

4 **“Мне почему-то кажется, что ему в районе 30, и это для меня уже старый вариант. Я понимаю, что он вроде на велосипеде катается в данный момент, но одежда даже для велопрогулки не очень… У меня этот парень ассоциируется с какой-то грубостью. Не мужественностью, а мужиковатостью… Мне не нравится”.** (На фото — Иван Глушков, редактор Men’s Health.)

5 **“Да, красивый… Смазливый даже. Но у меня с детства такое мнение, что, когда мальчик по-настоящему красив, он это всегда отлично осознает и будет этим пользоваться. Как павлин. Мне это не нравится”.** (На фото — Криштиану Роналдо, герой обложки апреля 2009 года.)

6 **“Да, хорош. Как раз подтверждение того, что лысина не портит мужчину и он может быть некрасивым в привычном смысле слова, но женщинам будет трудно устоять. Мне такие нравятся. Но конкретно Стетхэм — совсем уже взрослый мужчина и для меня лично старовat. Мне нравятся мужчины старше меня, но не настолько”.** (Джейсон Стетхэм, герой обложек Men’s Health за июль 2007 года и февраль 2009 года.)

7 **“Опять человек в возрасте. Этот одет неплохо — классическое пальто. Но… я бы прошла мимо. Этот мужчина мне в отцы годится… Папа? Он, правда, добрый — глаза добрые. Мягкий человек. По крайней мере, в семье, на работе, может быть, другой”.** (Кирилл Вишнепольский, главный редактор Men’s Health.)

8 **“И этот в возрасте. Одевается ближе к молодежному стилю, но, мне кажется, ему это не совсем идет. Человек, думаю, он хороший, почему-то у меня к нему дружеские какие-то чувства. Встречаться не стала бы, а дружить — очень может быть”.** (Евгений Коган, редактор Men’s Health.)

СИЛА ЕСТЬ

Если бег по дорожке кажется тебе слишком легким занятием, попробуй 10 минут потренироваться с гирями. В Университете Висконсина (США) подсчитали, что 1 минута упражнений с гирями сжигает 20 ккал. Посмотри на таблицу — и убедись, что другие виды тренировок сжигают меньше. И бегом в спортивный магазин — за гирями.

СЖИГАНИЕ КИЛОКАЛОРИЙ В МИНУТУ

Самое банальное исследование месяца

Вратарю было бы легче, если бы он знал, куда полетит мяч

Perceptual and Motor Skills

БЕГОМ К ЦЕЛИ

Физические нагрузки ускоряют рост клеток головного мозга, отвечающих за пространственное мышление, пишет Proceedings of the National Academy of Sciences (США). Так что **перед тем, как играть в бильярд, проведи полчаса на беговой дорожке — и загоняй мяч в лузу.**

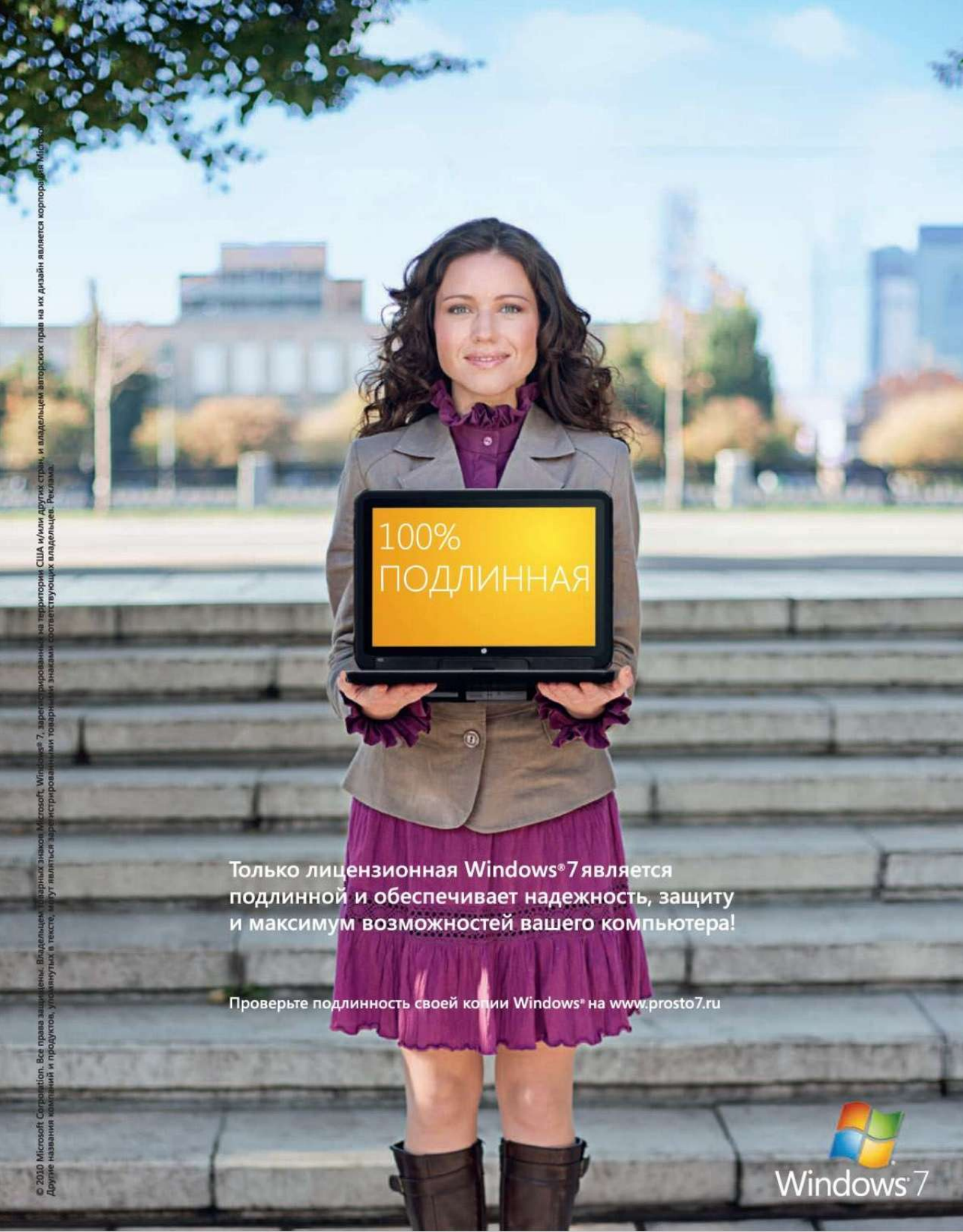
63%

НА СТОЛЬКО СНИЖАЕТСЯ РИСК ИНСУЛЬТА У МУЖЧИН, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СРЕДНЕЙ И ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ, ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВООБЩЕ НЕ ЗАНИМАЕТСЯ СПОРТОМ

Medical Journal of the American Academy of Neurology

УЖЕ ШАГ

Каждая десятая спортивная травма — это так называемый стрессовый перелом, возникающий из-за снижения работоспособности мышц при поглощении нагрузок на кость. Но **ты можешь снизить риск перелома ноги во время занятий бегом на 33%, всего лишь уменьшив ширину шага на 10%,** утверждают ученые Университета Айовы (США).

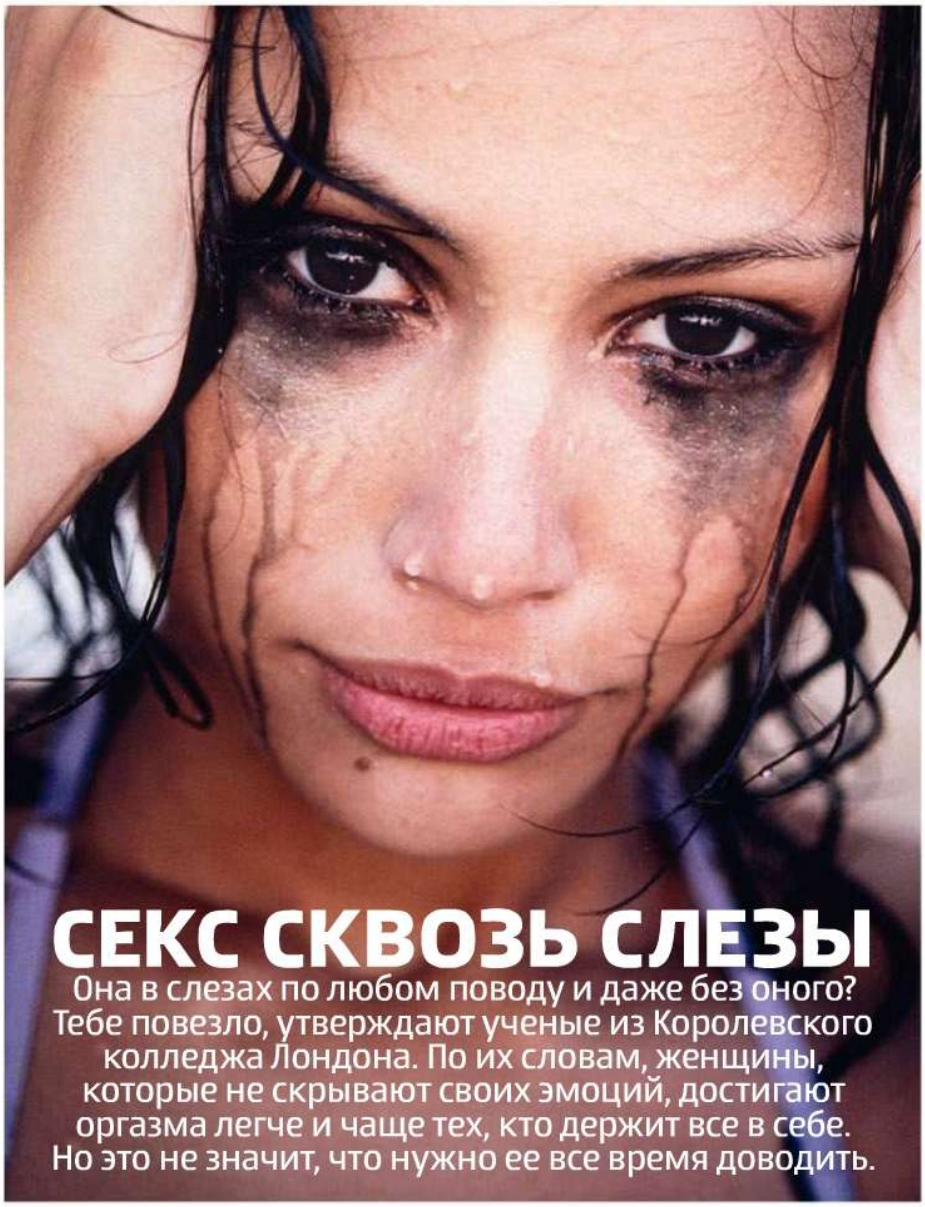


Только лицензионная Windows®7 является подлинной и обеспечивает надежность, защиту и максимум возможностей вашего компьютера!

Проверьте подлинность своей копии Windows® на www.prosto7.ru

Windows 7

© 2010 Microsoft Corporation. Все права защищены. Владельцем товарных знаков Microsoft, Windows® 7, зарегистрированных на территории США и/или других стран, и владельцем авторских прав на их дизайн является корпорация Microsoft. Другие названия компаний и продуктов, упомянутых в тексте, могут являться зарегистрированными товарными знаками соответствующих владельцев. Реклама.



СЕКС СКВОЗЬ СЛЕЗЫ

Она в слезах по любом поводу и даже без оного? Тебе повезло, утверждают ученые из Королевского колледжа Лондона. По их словам, женщины, которые не скрывают своих эмоций, достигают оргазма легче и чаще тех, кто держит все в себе. Но это не значит, что нужно ее все время доводить.

Самое банальное исследование месяца

Те, кто занимается сексом "без обязательств", менее склонны к моногамии, чем те, кто предпочитает серьезные отношения

Университет Айовы (США)

ТАЙНЫЕ СТРАСТИ

Не можешь рассказать никому о своей подруге? Понятно, почему ты плохо себя чувствуешь. Исследователи Университета Колорадо (США) обнаружили, что, **если мужчина вынужден скрывать свой роман (например, с коллегой или замужней женщиной), у него начинаются проблемы со здоровьем.** Головная боль, тошнота, усталость и плохой аппетит — вот к чему приводит запретная любовь.

42%

ИМЕННО СТОЛЬКО МУЖЧИН ВЕРЯТ В ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА. НО ИМЕННО ТАКИЕ МУЖЧИНЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ИЗМЕНЯЮТ СВОИМ ВОЗЛЮБЛЕННЫМ

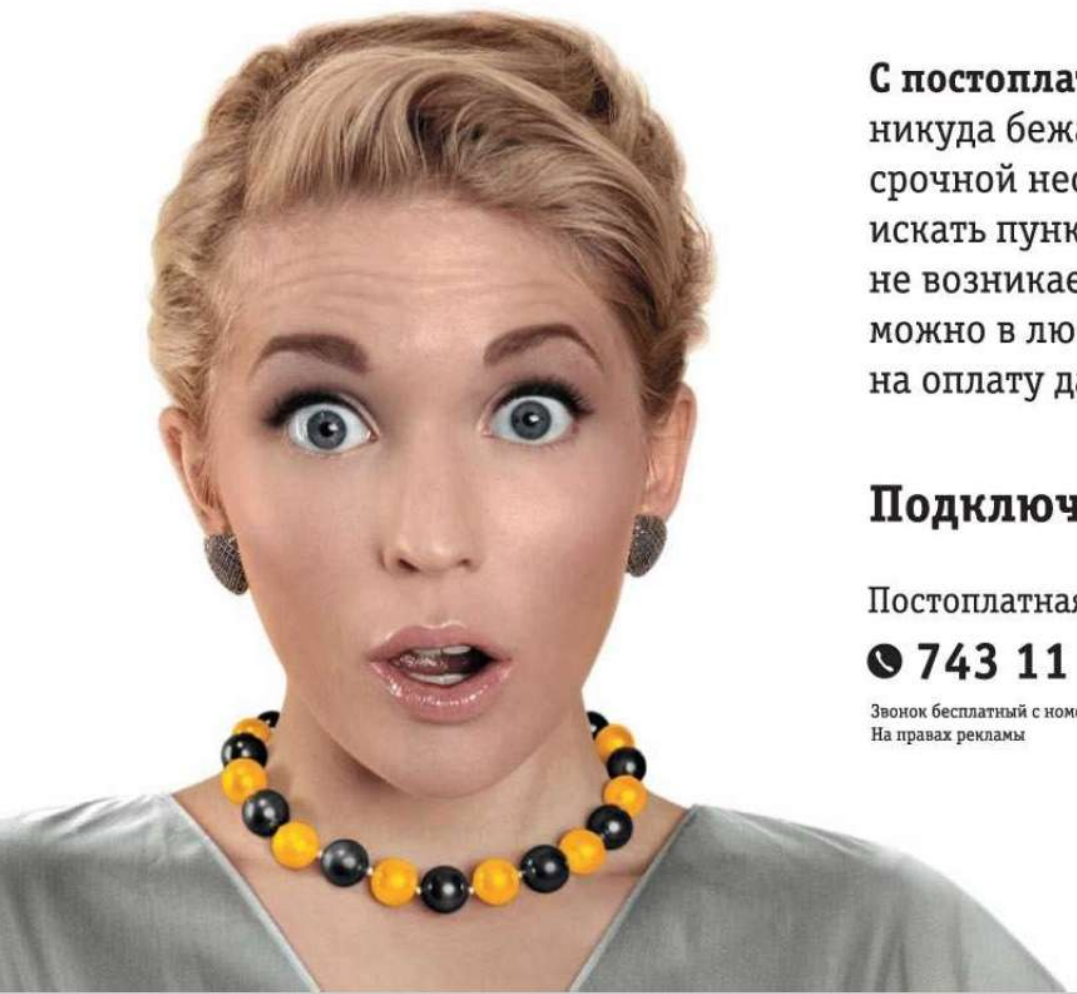
Parship.com

ЛЮБЛЮ ЖЕНАТОГО

Женщины считают несвободных мужчин более привлекательными, чем одиноких, утверждают психологи из Университета Оклахомы (США). **"Мужчина, у которого есть партнерша, уже как бы прошел предварительный отбор и поэтому чего-то стоит",** — объясняет соавтор проведенного там исследования Мелисса Баркли.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, CORBIS/DCA, PHOTOXPRESS

А зачем бегать искать пункт оплаты???



Да и незачем!

С постоплатной системой никуда бежать не надо, ведь срочной необходимости искать пункт оплаты не возникает. Оплачивать можно в любое удобное время, на оплату дается **25 дней**.

Подключись и не думай!

Постоплатная система

743 11 00

Звонок бесплатный с номеров «Билайн»
На правах рекламы

Билайн®
живи на яркой стороне

ГЕРОЙ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

Renault Megane – автомобиль с характером и интересной судьбой. Яркий, быстрый и непохожий на других, он – целая эпоха, и сегодня Megane открывает новую страницу своей истории. Чем не повод вспомнить, с чего все начиналось?

1976 **Renault 14**

70-е стали первым раундом борьбы за лидерство в С-классе, и Renault выпустил на ринг своего бойца – 14-ю модель. Первый Renault с поперечно расположенным мотором, как и его тогдашние конкуренты, не отличался ярким дизайном, но с лихвой компенсировал это драйверскими качествами: легкий и юркий, он рулился как карт и был настоящей городской зажигалкой.

1981 **Renault 9, Renault 11**

Два брата, отличавшиеся только кузовами, – седан Renault 9 и хэтчбек Renault 11 были лучшими машинами своего времени у них даже справка об этом имеется – титул "Лучший европейский автомобиль 1982 года". Эти модели находились в продаже вплоть до 1987 года и за это время собрали еще немало призов и наград.

1989 **Renault 19**

Одна из самых продаваемых моделей Renault за более чем столетнюю историю марки. 19-я пользовалась огромным успехом во всему миру: 1989-й – "Автомобиль года" в Испании и Германии, 1990-й – "Автомобиль года в Ирландии", 1993-й – "Автомобиль года в Аргентине". Эта машина получилась такой удачной, что разошлась по миру сумасшедшим тиражом и стала последней в истории Renault моделью с цифровым индексом вместо имени.

1995 **Megane I**

Впервые название "Megane" прозвучало в 1988 году, когда Renault представил концепт-кар с таким именем. И вот осенью 1995-го на свет вышел серийный Megane. При разработке этой машины главной задачей была максимальная безопасность пассажиров. И ее выполнили на пять с плюсом. На Megane, в частности, дебютировала система защиты SRP: подушки безопасности водителя и пассажира, боковые подушки в передней части салона, ремни с преднатяжителями и ABS. Богатый арсенал систем безопасности вместе с продуманной конструкцией кузова помог Megane получить лучшие в классе показатели на краш-тесте.

2002 **Megane II**

Новое тысячелетие и революционно новый дизайн Megane. Машина сразу получила признание в виде награды "Лучший европейский автомобиль 2003 года" и стала первой в своем классе, набравшей 5 звезд на краш-тесте. Карточка вместо ключа, стеклянная крыша – сегодня эти опции становятся привычными, но в 2002-м Megane был пионером, предложившим их покупателям авто С-класса. Еще больше интереса вызвали "горячие" версии во главе с Megane R26 – 230-сильный монстр набирал 100 км/ч за 6,2 секунды и стал самым быстрым переднеприводным автомобилем на легендарной трассе Нюрбургринг.

2010 **Megane III**

В России стартуют продажи третьего поколения Renault Megane. Оно совместило в себе все то лучшее, что было у его предшественников, – надежность, безопасность, драйв и стиль, – но вывело все эти качества на новый уровень. Проектирование машины было полностью цифровым, что позволило дизайнерам и инженерам с ранних стадий работы учитывать интересы друг друга.

Машина выросла, но не выглядит громоздкой, зато внутри сразу бросается в глаза огромный салон (например, ширина на уровне локтей лучшая в классе). Множество отделений для вещей, чип-карта "свободные руки" вместо ключа, двухзонный климат-контроль, Bluetooth®, специально разрабо-

танная аудиосистема 3D Sound by Arkamys® с разъемом USB мощностью 140 Вт – все это вместе с новой панелью приборов с аналогово-цифровым дисплеем делает салон очень уютным. А точное рулевое управление, продуманная подвеска, эластичный двигатель и одна из лучших в сегменте тормозных систем гарантируют удовольствие от поездки.

Под капотом – 106-сильный 1,6- или 2-литровый мотор мощностью 138 л. с. На выбор – механическая КПП, автомат и вариатор.

Реши, какой Megane – практичный хэтчбек или экспрессивное купе – тебе больше подходит, и можешь быть уверен, что ты получишь самые современные технологии в самой современной упаковке.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЭЛЕМЕН

ЧЕМ БОЛЬШЕ ОБЪЕМ ГРУДИ, ТЕМ БОЛЬШЕ В НЕЙ ЖИРА. ОН МОЖЕТ СОСТАВЛЯТЬ ОТ 7 ДО 70% ТКАНИ ГРУДИ

ТРЕТИЙ СОСОК БЫВАЕТ У КАЖДОЙ ПЯТИДЕСЯТОЙ ЖЕНЩИНЫ

СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКАЯ ГРУДЬ ВТОРОГО РАЗМЕРА (ОДНА) ВЕСИТ 400 Г

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

НТАРНО

ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ

МЫ НЕ ПЕРВЫЕ И НЕ ПОСЛЕДНИЕ РЕШИЛИ ПОНЯТЬ ЗАГАДОЧНУЮ ЖЕНСКУЮ СУЩНОСТЬ. ОДОЛЕТЬ ЕЕ ВСЮ ЦЕЛИКОМ НЕВОЗМОЖНО, ПОПРОБУЕМ ПО ЧАСТЯМ. ПЕРЕД ТОБОЙ ПЕРВАЯ ИЗ СЕРИИ ЗАМЕТОК ПРО ЭТИ САМЫЕ ЧАСТИ. НАЧНЕМ С САМОГО ВКУСНОГО.

Чтобы выяснить номер груди, надо померить объем грудной клетки (под грудями), обхват груди в самом широком месте (как правило, это на уровне сосков) и из второго числа вычесть первое. Получившееся число в см надо сравнить с нашей таблицей:

10–12	НОМЕР 0	A
12–14	НОМЕР 1	B
14–16	НОМЕР 2	C
16–18	НОМЕР 3	D
18–20	НОМЕР 4	E

Каждые следующие 2 см увеличивают номер на единицу.

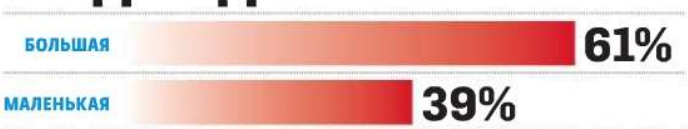
Продолжение волнующей темы — на следующей странице

РАСТИ БОЛЬШАЯ И МАЛЕНЬКАЯ

БЕСКОНЕЧНО ДОЛГО МОЖНО СМОТРЕТЬ НЕ НА ТРИ, А НА ЧЕТЫРЕ ВЕЩИ: НА ОГОНЬ, НА ВОДУ, НА ТО, КАК ЛЮДИ РАБОТАЮТ, И НА ЖЕНСКУЮ ГРУДЬ. РАЗМЕР ЕЕ ПРИ ЭТОМ НЕ ВАЖЕН. ИЛИ ВАЖЕН?

ВОПРОС №3:

ЛУЧШЕ, КОГДА ГРУДЬ У ДЕВУШКИ...



Источник: опрос на www.mhealth.ru, 1849 проголосовавших

В редакции МН работает немало интересных девушек, в частности — обладательница размера А и носительница размера Е. Им слово.

БГ: "Большая грудь — это тяжело. Из-за нее нельзя, например, бегать — слишком большая нагрузка (на грудь). И нельзя спать на животе! И белье трудно подобрать. Еще я ее стесняюсь и почти всегда стараюсь прикрыть, потому что если у меня декольте, то в мужской компании все взгляды прикованы не ко мне, а именно к ней. У меня всегда была мечта уменьшить грудь, но это очень дорогая операция".

МГ: "Маленькая грудь — это хорошо. Главное в ней — форма, и если она красивая, то маленькая грудь вообще во всех смыслах лучше большой. На мне хорошо сидит вся одежда, я могу ходить без белья, заниматься спортом — ничего не прыгает и не оттягивается, не болит спина от лишних 3-4 кг на груди. Конечно, хотелось бы "трешечку" иметь — для моего роста она больше подошла бы (и на большой груди лучше купальники смотрятся). Но нет так нет. К тому же маленькая грудь очень чувствительная. Вот большую трогают — а у девушки ощущения, как если бы ее просто по животу гладили (по рассказам подруг). А для меня ощущения сравнимы с самим половым актом".

ЗА ГОД (С 01.11.2009 ПО 31.10.2010) "ЯНДЕКС" ОБРАБОТАЛ 3 102 139 ЗАПРОСОВ, СОДЕРЖАЩИХ СЛОВА "БОЛЬШИЕ СИСЬКИ". ЗА ЭТОТ ЖЕ ПЕРИОД "МАЛЕНЬКИЕ СИСЬКИ" ИСКАЛИ 135 790 РАЗ

wordstat.yandex.ru

У ВЕНЕРЫ МИЛОССКОЙ, КОТОРАЯ ИЗВЕСТНА ВСЕМ КАК ИДЕАЛ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ, РАЗМЕР ГРУДИ — В

Скульптор — Александр Антиохийский (предположительно), между 130 и 100 г. до н. э.

Олег Никитин, к. м. н., пластический хирург клиники "Ланцетъ", врач высшей категории:

"Операций по увеличению молочных желез делается в десятки раз больше, чем по их уменьшению. Но на самом деле потребность в редукционной маммопластике *(уменьшении груди. — МН)* гораздо выше, чем реальное количество подобных операций, — потребность именно по медицинским показаниям, а не по эстетическим соображениям (боли в спине и т.д.). Проблема в том, что уменьшать молочные железы намного травматичнее, сложнее и дольше, чем их увеличивать".

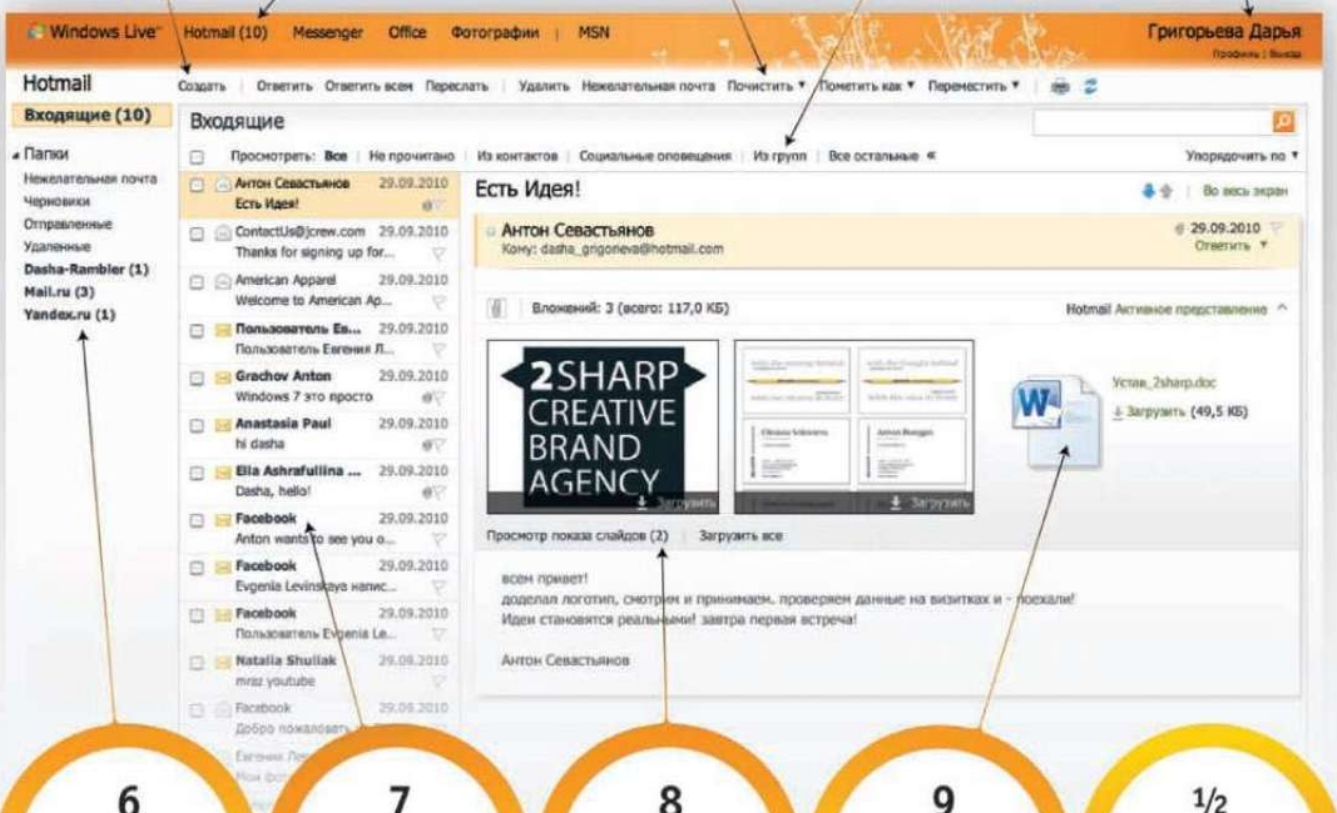
ФОТО: GETTY/FOTOBANK

КАК ДВА ПАЛЬЦА: НЕРВНИЧАЕШЬ НА РАБОТЕ? БОЛЬШЕ И ЧАЩЕ ЧИТАЙ КНИГИ — ЭТО УСПОКАИВАЕТ, ГОВОРЯТ ПСИХОЛОГИ

9,5 способов дать идее Hot

[воплотить то, что задумано]

1. Воспользоваться самой популярной* почтой в мире
2. Отправлять 10ГБ вложений одним письмом
3. Одним кликом навести порядок в папке Входящие
4. Мгновенно фильтровать сообщения
5. Пользоваться мобильной версией почты



6. Объединить все свои почтовые ящики
7. Отвечать на запросы из социальных сетей одним кликом
8. Просматривать слайд-шоу из фотографий прямо в письме
9. Редактировать документы Microsoft Office прямо в почте
10. Отправить

Идея станет реальной – если сначала станет письмом

Hotmail.com – это лидирующий в мире почтовый сервис, который позволяет идеям быстрее и легче переходить от замысла к воплощению. Редактируйте документы Microsoft Office прямо в почте, не ограничивайте себя в объемах отправляемых писем, будьте всегда в курсе дел с помощью Hotmail на мобильном. Дай своей идее Ход.

* по данным Comscore, август 2010

Hotmail Дай своей идее Hot!

www.hotmail.com

реклама

Тряпки для быка

ПОДРУГА ПОШЛА ЗА ШАМПАНСКИМ, ЦВЕТАМИ И КОНФЕТАМИ, А ТЫ ОСТАЛСЯ У НЕЕ В КОМНАТЕ? ИЗУЧИ ЕЕ ГАРДЕРОБ — ОЧЕНЬ МОЖЕТ БЫТЬ, ЧТО ОН РАССКАЖЕТ ТЕБЕ О ЕЕ СЕКСУАЛЬНЫХ ПРИСТРАСТИЯХ.

ЧЕРНАЯ ОДЕЖДА

Женские журналы расписывают черный цвет как очень сексуальный для мужчин — особенно если речь идет о нижнем белье, легких летних платьях и майках — в общем о том, что прилегает к телу. Вероятно, она затарилась черными шмоткам как раз по совету какого-нибудь журнала. Что вовсе не обещает тебе эротических марафонов — желая казаться сексуальной, девушка вполне может оставаться бревном.

ЯРКИЕ КРАСКИ

"Женщины, предпочитающие красный, уверены в себе, энергичны, даже агрессивны", — утверждает наш консультант Гая Гедес, редактор раздела моды британского Harper's Bazaar. Девушка в красном — или в одежде других ярких тонов — наверняка не даст тебе заскучать в койке. И не простит тебе, если ты будешь тихоней и мямлей.

ТЕМНЫЕ ТОНА

Любительницы серого, коричневого и синего в жизни, скорее всего, будут тихими и уравновешенными. Считается, что одежда синего цвета действует на окружающих успокаивающе — именно поэтому это самый распространенный цвет униформы. Но в сексе любительницы синего и коричневого якобы дают фору многим прочим, утверждают британские психологи. Хочется верить.

ВЫСОКИЕ КАБЛУКИ

У женщин, которые часто носят такую обувь, улучшается кровообращение в области малого таза и, соответственно, органов, которые тебя так интересуют, утверждают итальянские сексологи. Если, конечно, она не ходит на каблуках постоянно — тогда ей не избежать болей в ногах и прочих проблем.

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

Надоело нам придумывать за ученых результаты дурацких исследований, поэтому знатоков дурацких исследований мы награждаем в последний раз. Первым, кто догадался, что британские ученые действительно установили (опытным путем, наверное), что женщина с огромным клитором не может изнасиловать им другую женщину (см. МН за декабрь), стал Владимир Морозов. За сообразительность и чувство юмора он получает бритву Series 7 от Braun.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПЕРЕД ВСТРЕЧЕЙ С ДЕВУШКОЙ СЪЕШЬ ЧЕРНОГО ХЛЕБА С СЕМГОЙ — В НИХ ВИТАМИН В И ОМЕГА-3

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

- V-образная турбированная шестерка, адаптивная подвеска.
- До сотни за четыре секунды?
- Пространственная рама...
ВЫБОР
- А еще сверхлегкий карбоновый кузов и тормоза с четырехпоршневыми суппортами.
Умные все стали!
карбоновый кузов
SAMSUNG

смартфон Samsung Wave 525

bada

Умных становится больше! Благодаря новому смартфону Samsung Wave 525 с открытой мобильной платформой Bada и множеством полезных приложений.

- Internet. Быстрый поиск нужной информации.
- Samsung Apps. Приложения на все случаи жизни.
- Social Hub. Интеграция социальных сетей для общения с друзьями и коллегами.

Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный). www.samsung.com
Товар сертифицирован. Реклама.

SAMSUNG

Едал я все

НАС ТУТ НА САЙТЕ ЖЕСТКО ОТЧИТАЛИ ЗА СТАТЬЮ О ВРЕДЕ НАРКОТИКОВ В ОКТЯБРЬСКОМ НОМЕРЕ. МОЛ, НИКТО ИХ НЕ ПРИНИМАЕТ. ЧТО Ж, МЫ НЕМЕДЛЕННО ИСПРАВЛЯЕМСЯ — ПОЛУЧАЙТЕ СТАТЬЮ О НАРКОТИКАХ, КОТОРЫЕ ПРИНИМАЮТ ВСЕ, — О ВКУСНОЙ И НЕЗДОРОВОЙ ПИЩЕ.

Ты, наверное, в курсе, что продажа еды — это бизнес. И бизнес неплохой. Но, как известно, денег мало не бывает, поэтому те, кто делает их на еде, задумались — как бы заработать больше? Ответ очевиден — заставить людей больше есть. Придуманы уже десятки способов заставить нас есть и весить больше, чем хотелось бы, а значит — жить меньше, чем могли бы. Вот три основных принципа, которыми пользуются дилеры, в смысле продавцы еды.

1 Тяга к сладкому

Твой волосатый предок пахал за еду мама не горюй, причем за ту еду, которую ты бы и в рот класть не стал. Его рацион лишь на 10% состоял из жиров, а сахар он получал только из фруктов. Так как эти вещества нужны человеку, природа заставляла искать их более тщательно. Как? Сделала так, что человек воспринимает жирную и сладкую пищу как более вкусную — "поэтому у нас 300 обонятельных рецепторов, предназначенных для различения запахов, ассоциируемых с жирами, и врожденная тяга к сладкому", — поясняет автор книги "Конец обжорству" доктор медицины Дэвид Кесслер. Сегодня этой генетической склонностью пользуются — комбинации жира и сахара входят в состав всех тех вредных продуктов, от которых у тебя текут слюнки.

2 Как по маслу

Жир в еде удобен еще и тем, что он — отличная смазка. Насыщение им продуктов, наряду с другими хитростями, сделало еще одну пакость. Раньше мы тратили порядка 25 жевательных движений, прежде чем кусок изо рта отправлялся в желудок. Сегодня нам достаточно 10. В итоге тело не успевает сказать тебе, что оно уже сыто.

3 Правильная комбинация

Правда, тело и не хочет тебе этого говорить. Можно сколько угодно разбирать составы самых сложных и аппетитных блюд, но практически всегда секрет их вкуса — в сочетании соли, сахара и жира. Этот коктейль действует на нас как сыр на Рокки из "Чипа и Дейла". Дело в том, что он бьет по мозгам, причем не по той их части, которая отвечает за насыщение от еды, а по центрам удовольствия.

Еда начинает восприниматься не как способ утоления голода, а как кайф. Чем больше гадко-вкусной еды ты ешь (гамбургеров, чипсов, сладостей и газировки), тем больше тебе хочется ее еще и еще — примерно как с алкоголем и наркотиками.

Создание еды превратилось в сложный процесс, цель которого — подсадить тебя на нее. "Удовольствие от колы объясняется не только ее сладким вкусом. На тебя действуют и покалывание во рту — результат раздражения тройничного нерва пузырьками газа, и ее холодная температура", — пишет Кесслер в своей книге. Ученые сравнивают это с действием смеси кокаина и героина (так называемого спидбола), когда два разных вещества вызывают эффект, на который по отдельности ни одно не способно. Подсаживаешься моментально.

Выход из этой ситуации?

Ешь максимально простую еду (хлеб, сыр, овощи) и старайся по возможности готовить дома (или заставлять делать это того, кому доверяешь), опять-таки из максимально необработанных продуктов. То есть лепи котлеты сам, а не жарь покупные. Звучит банально, но лучшего совета, увы, не придумать.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ДОБАВЬ В ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ 5-6 КУСОЧКОВ КОЖУРЫ ТЫКВЫ, ОНА ЗАЩИТИТ ТЕБЯ ОТ ИНФЕКЦИЙ

Windows®. Жизнь без преград.
Lenovo® рекомендует ОС Windows 7.

lenovo

ПРЕДЕЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. ПРЕДЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ.

В чем сила, брат?

КУПИВ LENOVO Y560, ТЫ ТУТ ЖЕ ЗАМЕТИШЬ, НАСКОЛЬКО БЫСТРЕЕ ЗАРАБОТАЮТ ПРИВЫЧНЫЕ ПРОГРАММЫ. ПРИШЛА ПОРА РАЗОБРАТЬСЯ, ЧТО ИМЕННО ДЕЛАЕТ ЭТОТ НОУТБУК ТАКИМ БЫСТРЫМ. ПЕРЕД ТОБОЙ СЛОВАРЬ ИЗ НАЗВАНИЙ САМЫХ ГЛАВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ LENOVO Y560, В КОТОРЫХ И КРОЕТСЯ ЕГО ФЕНОМЕНАЛЬНАЯ СИЛА.

OneKey Theater II – как известно, делу – время, а потехе – час. Эта система отвечает как раз за потеху: нажал кнопку OneKey Theater II и перевел тем самым ноутбук в развлекательный режим. Он нужен при прослушивании музыки и просмотре фильмов, так как активирует специальные настройки. Это надо видеть и слышать!

Intel® Turbo Boost – "допинг" для процессора. Lenovo IdeaPad Y560 оснащен передовым процессором Intel® Core™ i7, отличающимся оптимальной производительностью в особо трудные моменты. Когда ты грузишь компьютер сложными задачами, технология Intel® Turbo Boost автоматически повышает частоту процессора. Это напоминает работу турбины в машине: стоит ей включиться – как скорость резко возрастает.

Rapid Drive – уникальный дуэт из твердотельного накопителя и жесткого диска. Суть этой технологии компании Lenovo в том, что в одном компьютере к твоим услугам до 64 Гб SSD-накопителя и до 500 Гб – жесткого диска. Чаще всего используемые файлы система пишет на быстрый SSD, остальные хранятся на "харде". Такое распределение происходит автоматически, но благодаря ему ты реально видишь, насколько быстрее запускаются и работают именно те программы, которыми ты пользуешься особенно активно.

SlideNav – над клавиатурой тебя ждет специальная сенсорная панель: ты сам настраиваешь расположение кнопок на анимированном меню и управляешь с их помощью теми приложениями, которые используешь наиболее часто.

Switchable Graphics – вклад компании ATI в универсальность Lenovo IdeaPad Y560. Мощные видеокарты ATI Mobility Radeon с поддержкой стандарта DirectX 11 готовы справиться с самой сложной 3D-графикой игр, но, когда тебе важнее время работы ноутбука на батарее, ты можешь перейти на энергосберегающий режим – графика тогда будет обрабатываться встроенными системами Intel, и ты получишь до пяти часов автономной работы.

intel CORE i7 inside

Быстрее.
Умнее.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Intel, логотип Intel, Intel Inside, Intel Core и Core Inside являются товарными знаками корпорации Intel на территории США и других стран

Отжал полтинник?

ВЫЯСНИ, НАСКОЛЬКО ТЫ СПОРТИВЕН, ПРОЙДЯ НАШ ПРОСТОЙ ТЕСТ.

ТЕСТ

Сделай столько отжиманий, сколько сможешь, в течение 3 минут.

ПРАВИЛА

1. Отдыхай, когда хочешь и сколько хочешь, но секундомер на это время не выключай.
2. Делай упражнения как надо: держи локти неподвижно, тело вытяни в одну прямую, не отклячивай задницу и не касайся пола коленями; в нижней точке расстояние от носа до пола должно быть не больше 5 см.
3. Выбирай любой ритм, какой тебе удобен, но мы советуем не торопиться в начале. Первый перерыв старайся сделать не дольше 15 секунд, следующие, естественно, будут длиннее. И не делай в одном подходе упражнения до отказа, тебе будет тяжело продолжить.

РЕЗУЛЬТАТЫ

<55
Плохи твои дела

56-74
В пределах нормы

75-99
Ты в хорошей форме

100-109
Ты настоящий качок

>110
Ты — "мистер Вселенная"?

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Ты не можешь сделать 15 отжиманий подряд в постоянном быстром темпе
У тебя слишком слабые мышцы груди и трицепсы. Обрати внимание на разводки с гантелями, упражнения на грудь на тренажере и на скамье, да и собственно отжимания тоже не помешают.

Тебе тяжело держать тело ровно
У тебя слабые мышцы кора. На каждой тренировке обязательно вставай в позу планки и боковой планки, чтобы укрепить кор.

Как улучшить результат

Добавь к своей обычной тренировке отжимания — два раза в неделю в течение месяца. Старайся каждый подход делать максимально быстро. По окончании тренировок отдохни пять дней и повтори наш тест.

	ЧИСЛО ПОДХОДОВ	ЧИСЛО ОТЖИМАНИЙ	ОТДЫХ МЕЖДУ ПОДХОДАМИ
1 НЕДЕЛЯ	4	20	2 МИНУТЫ
2 НЕДЕЛЯ	6	15	1 МИНУТА
3 НЕДЕЛЯ	4	25	1 МИНУТА
4 НЕДЕЛЯ	3	ДО ОТКАЗА	2 МИНУТЫ

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ВЫПЕЙ РАССОЛА — ОН ВОСПОЛНЯЕТ ЗАПАС СОЛЕЙ НЕ ХУЖЕ СПОРТИВНОГО НАПИТКА

ФОТО: FCA/CORBIS

ЮНОША НА ШАРЕ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Похудеть я решил спонтанно. Просто надоело смотреть на плоские животы друзей и знакомых. Да и талия 110 см в 18 лет — это чересчур.

ИВАН ОБМАНКИН

Возраст: 19 лет
Рост: 172 см
Вес до: 104 кг
Вес после: 70 кг
Стаж похудения: 9 месяцев

ДО

ПОСЛЕ

Первым делом составил диету. В ней были три простых правила:

1. Не есть после 7 вообще, ни фруктов, ни овощей, пить только воду.
2. В принципе забыть, что такое сладкое.
3. Максимально ограничить потребление хлеба, 1-2 куска в день, не больше.

В основном в мой рацион входили телятина или говядина с овощами, зелень, нежирный сыр, рыба. Старался выпивать по 3-4 л негазированной воды в день.

Занимался по 3-4 раза в неделю. Начал с беговой дорожки, на которой проводил по полчаса. Затем силовые упражнения на разные группы мышц, потом пресс и снова пробежка или работа с боксерской грушей. Дома тоже занимался — отжимания и упражнения на пресс на фитболе.

Если тебе, как и нашему читателю, есть чем похвастаться — шли фото до и после по адресу: elementarno@imedia.ru. В качестве поощрения за старания — отличная пароварка от Tefal для приготовления вкуснейших качковских обедов и ужинов.

Как и обещали, называем победителя нашего эпохального проекта за 2010 год. Это герой прошлого выпуска "Я худею..." Олег Хачатурян. За два года он избавился от 70 с лишним килограммов сала, а это, на наш взгляд, подвиг. За старания ему — специальные весы от Tefal, меряющие отдельно жировую и мышечную массу. В 2011 году конкурс продолжается .

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

КАК ДВА ПАЛЬЦА: НЕ ПЕЙ КОФЕ ЗА ЧАС ДО ПРОБЕЖКИ — КОЛЮЩАЯ БОЛЬ В БОКУ ИЗ-ЗА КОФЕИНА МОЖЕТ БЫТЬ СИЛЬНЕЕ

ПРО ПАСТЬ

ЭТО ТОЛЬКО ДАРЕНОМУ КОНЮ В ЗУБЫ НЕ СМОТРЯТ. А ТЕБЕ СМОТРЯТ. ПОЭТОМУ СРОЧНО ОЗНАКОМЬСЯ С ПОСЛЕДНИМИ ВЕЯНИЯМИ В ПРАВИЛАХ УХОДА ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА.

ОТТЯЖКА

- **Было** Надо чистить зубы сразу после еды.
- **Стало** Не надо. Отдраивая зубы, ты счищаешь с них и так пострадавшую во время еды эмаль, так что подожди часок. "За это время слюна начнет восстанавливать зубную защиту, и щетка будет уже не страшна", — объясняет Карен Коатс из Британского стоматологического фонда.

ЖИДКИЕ ДЕНЬГИ

- **Было** Надо пользоваться жидкостью для полоскания рта (ЖПР).
- **Стало** Не обязательно. "Если ты чистишь зубы дважды в день по две минуты, использование ЖПР — лишь слив денег из кошелька, — утверждает профессор Пол Брантон из Стоматологического института при Университете Лидса (Британия). — ЖПР помогает удалить остатки пищи с зубов, но того же эффекта можно добиться, полоская рот водой".

ЭЛЕКТРО

- **Было** Электрощетки по-любому лучше.
- **Стало** И эффективнее обычных — на целых 45%. Но выбирать надо с большим умом. "Те, что двигаются туда-сюда, вращаются и вибрируют одновременно, лучше тех, что просто вибрируют", — сообщает Карен Коатс. Чем больше движений, тем лучше.

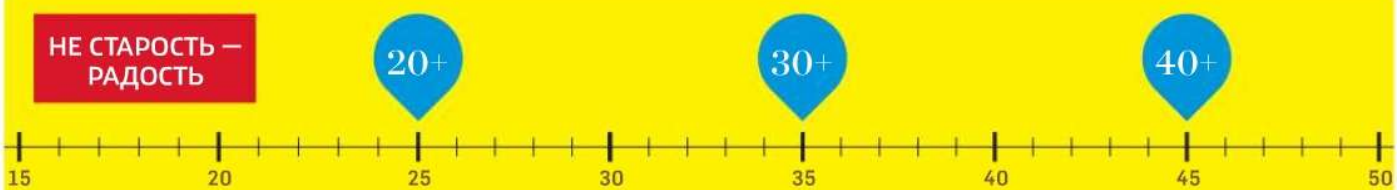
НИТИ-НИТИ

- **Было** Без зубной нити не обойтись.
- **Стало** Обойтись. Межзубные ершики эффективнее и удобнее. "Особенно я рекомендую их пациентам с рецессией десны (это когда десна сползает с зуба, оголяя корень), которым нити противопоказаны", — рекомендует доктор Ребекка Кравен из Стоматологической школы Манчестерского университета.

ТРАВКА

- **Было** Полезнее пить травяной чай.
- **Стало** Не полезнее. "Кто-то, может, и говорит, что травяные и фруктовые чаи хороши, но я точно знаю, что они разрушают зубную эмаль намного быстрее обычного чая", — уверяет профессор Брантон. Безобиднее всего — простая вода, а вот цитрусовые соки содержат изрядное количество кислот, также разъедающих белоснежную улыбку.

НЕ СТАРОСТЬ — РАДОСТЬ



ДОЛГАЯ ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ ТВОЕЙ ПЕЧЕНИ

"Почти все проблемы начинаются в течение 10 лет после того, как ты стал более-менее регулярно употреблять алкоголь", — говорят гепатологи.
СОВЕТ: Вооружись спаржей. Ее благотворное влияние на вымоченную в вине печень доказали даже южнокорейские ученые.

Худшая плата за невоздержанность в юности — гепатит С. Впрочем, и без него алкоголь и наркотики здорово сажают твой кроветворный орган.
СОВЕТ: Национальный институт рака (США) докладывает: кофе в твоем рационе тормозит прогресс заболеваний печени, в том числе и вирусного гепатита С.

Поедание слишком жирной пищи может стать причиной неалкогольного стеатогепатита, когда в печени накапливается жир и ее клетки гибнут.
СОВЕТ: Лишний час физических упражнений в неделю — и уровень откладываемого в твоем организме жира снижается на 12%.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: 190 СЕКУНД — ТАКОВА ОПТИМАЛЬНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ДЕЛОВОГО РАЗГОВОРА ПО ТЕЛЕФОНУ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: JURGEN ZIEWE

ВСТРЕЧАЕМ ГОД 3D!

2011-Й СТАНЕТ ГОДОМ 3D. НЕ ВЕРИШЬ? ПОСМОТРИ НА ЭТОТ ВНУШИТЕЛЬНЫЙ СПИСОК ПРЕМЬЕР! НУ А ЧТОБЫ НЕ ОСТАТЬСЯ ЗА БОРТОМ ВСЕГО ЭТОГО ВЕЛИКОЛЕПИЯ, ЗАДУМАЙСЯ И О САМОМ АКТУАЛЬНОМ ПОДАРКЕ ДЛЯ СЕБЯ — 3D-ТЕЛЕВИЗОРЕ.

22 февраля

Игры – один из самых впечатляющих вариантов реализации 3D. И ты сможешь ощутить это сполна на примере стартующего в феврале шутера Killzone 3. Только представь, какие эмоции ты получишь, когда враги начнут буквально вылезать из экрана, а пули будут летать по комнате!

Телевизор Toshiba Regza WL768 обладает не просто поддержкой 3D-технологий, но и имеет систему Intelligent 3D. Он автоматически настраивает яркость и контрастность под каждую картинку. Более того: WL768 анализирует каждый кадр настолько продуманно, что может делать локальные затемнения или осветления отдельных его частей.

Впрочем, это лишь малая часть его богатого арсенала: MetaBrain, 3D Resolution+, Intelligent 3D, встроенный Wi-Fi, поддержка всех кодеков (NTFS, MKV), высококачественный звук, система Sound Navi, USB-разъемы и домашняя мультимедийная система (LAN).

1 марта

Начинаются съемки фильма с рабочим названием "Путешествия Кусто ко дну океана" в 3D. Красивые подводные съемки, интересные рассказы и бюджет $37 млн – эту картину стоит увидеть.

Если после фильма тебе захочется еще информации, ты сможешь благодаря встроенному Wi-Fi прямо с Regza WL768 выйти в интернет.

28 мая

На стадионе "Уэмбли" в Лондоне состоится финал главного клубного футбольного турнира – Лиги чемпионов, трансляции которого в 3D уже становятся хорошей традицией.

С Toshiba Regza WL768 ты почувствуешь то же, что и 90 000 счастливчиков на стадионе, с той только разницей, что их от поля будут отделять десятки метров, ты же окажешься в самой гуще событий, а решающий гол влетит прямо в твою комнату.

1 июля

2011 год богат на давно ожидаемые продолжения любимых фильмов. Выйдут новые "Форсаж", "Пираты Карибского моря" и, конечно, "Трансформеры", премьера последних намечена на 1 июля. Все эти фильмы появятся в 3D-формате, что позволит увидеть давно знакомых героев в полном объеме.

LED-подсветка, расположенная по краю передней панели Toshiba Regza WL768, гарантирует, что ты увидишь каждый из этих фильмов в самых ярких цветах! Ну и, естественно, 3D дома позволит тебе по-новому взглянуть на свой домашний кинотеатр.

31 декабря

Когда 15 апреля 2010 года Мариинский театр осуществил первую в мире 3D-трансляцию балета, его художественный руководитель Валерий Гергиев обещал, что спектакли театра войдут в программу нового российского 3D-телеканала. Хочется надеяться, что к концу 2011-го ты сам сможешь не раз оценить, каково это – оказаться в ложе одного из лучших театров мира, не выходя из собственной квартиры.

Toshiba Regza WL768 сам по себе произведение искусства. Дизайн этого телевизора разработан знаменитой датской студией Jacob Jensen Design. Стекло и металл здесь сочетаются в великолепной гармонии формы и функциональности. Инновационный дизайн ножки между постаментом и корпусом создает поразительное впечатление, как будто телевизор "плывет". Особого внимания заслуживает сенсорная панель, встроенная в переднюю панель телевизора, выполненная в виде безрамного стекла с незаметными для глаза переходами.

ОБЪЕМНЫЙ МИР С ЧИСТОГО ЛИСТА

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

О главном

12 ВЕЩЕЙ, О КОТОРЫХ ТЫ УЗНАЛ, СТАВ ВЗРОСЛЫМ

1. После программы "Спокойной ночи, малыши!" по телевизору и в самом деле не показывают ничего интересного.

2. За еду надо платить.

3. *От девочек иногда действительно бывает какая-то польза.*

4. Отсутствие Деда Мороза — это только первое (и самое легкое) разочарование в жизни.

5. *Некоторые футболисты продолжают играть на том же уровне, какой был у тебя в третьем классе, и тоже получают за такую игру пару. Но миллионов.*

6. Дети делаются не только тем методом, о котором ты шептал и хихикал с одноклассниками.

7. Пиво вкуснее (и даже полезнее) газировки.

8. Тебе по-прежнему хочется машинку, как у друга, но маму о ней просить уже совестно.

9. *10 записей в дневнике "плевался в девочек жеваной бумагой" не такая уж трагедия — в сравнении с "уволен за систематическое пьянство" в трудовой книжке.*

10. Лысина и волосы в носу могут появиться раньше, чем тебя начнут называть дедушкой.

11. *Тебе по-прежнему рассказывают сказки. Но если раньше это делали только бабушка с дедушкой, то теперь все подряд: начальник, девушка, президент.*

12. Мама ругалась за то, что ты не убрался в комнате, а девушка ругается за то, что ты убрался с коллегами после работы. Ничего не меняется.

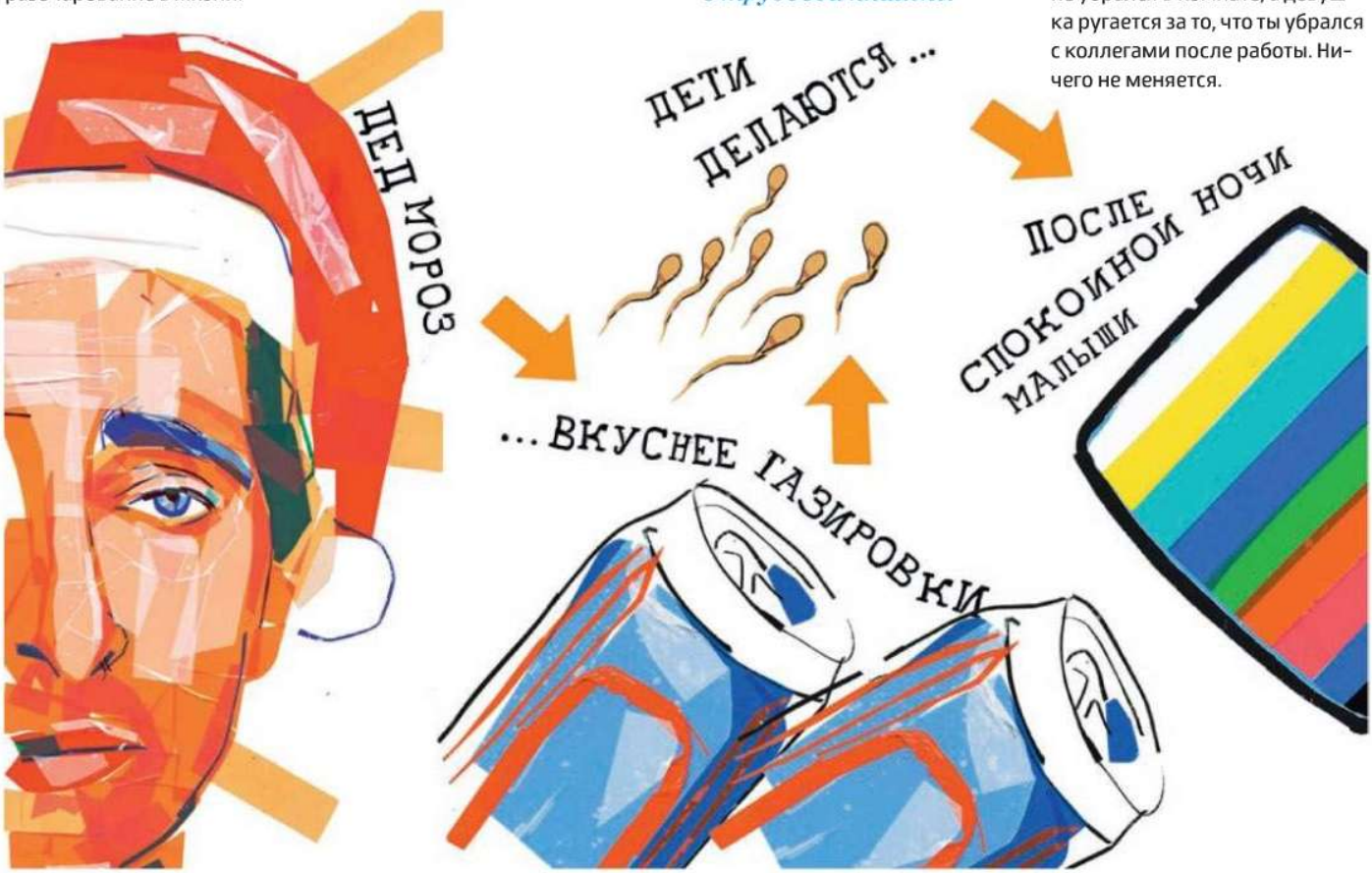


ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЕВГЕНИЙ ДВОРЕЦКИЙ/BANG-BANG

КАК ДВА ПАЛЬЦА: БРЫЗГАЙ ПАРФЮМ НА ВОЛОСЫ — ОН ДОЛЬШЕ ПРОДЕРЖИТСЯ, А СПИРТ НЕ БУДЕТ РАЗДРАЖАТЬ КОЖУ

ДОЛГИЕ РАЗГОВОРЫ
2 РУБ ДЕНЬ
Безлимитно внутри сети
Опция «Безлимит за 2 рубля»
Звоните 8 800 333 08 90
МТС
на шаг впереди
Реклама
Опция действительна при звонках абонентам МТС домашнего региона при нахождении в домашнем регионе. Доступна для подключения с 22.11.2010 по 31.01.2011 во всех тарифах, кроме тех, что включают безлимитные звонки на МТС, а также некоторых корпоративных тарифных планов (точный список смотрите на сайте МТС вашего региона). Срок действия опции ограничен, подключение платное. Подробности на www.mts.ru и по телефону 8 800 333 08 90.

Не забудь в этом месяце...

послушать

18 ДЕКАБРЯ

Black Rebel Motorcycle Club

Москва, Milk

В меру приятный, в меру мрачный, в меру тяжелый американский рок от представителей очередной "новой волны", предлагающих слушателям свежий взгляд на в общем-то изъезженную вдоль и поперек тему. Справедливости ради надо отметить, что у BRMC это получается весьма убедительно.

2 ЯНВАРЯ

Альбом Sounds of Satellites

Исполнитель: Laika

Лейбл: Too Pure, 1997

Жанр: трип-хоп, дрим-поп

В этот день у тебя с 95% вероятностью похмелье. Правильная музыка — важный элемент терапии. Этот альбом — то что надо. Колокольчики-бубенчики, меланхолическое девичье вкрадчивое пение-шептание, шумы-шорохи, но не те, что погружают в панику, а, наоборот, успокаивают. Отличный саундтрек к варке жирного бульончика и раздумьям на тему похода в пургу да стужу за пивом.

посмотреть

6 ЯНВАРЯ

На Джоли в "Туристе"

Американский ремейк французского (и чуть более утонченного) триллера про простого туриста, связавшегося в Европе с красивой женщиной и тем самым нажившего себе жуткие проблемы с полицией, мафией и собственным воображением. Европейский шарм Джонни Деппу и Анджелине Джоли дается неважно (еще и переводчики подкачали), но зрелище все равно гипнотическое.

13 ЯНВАРЯ

Вестерн "Железная хватка"

Два сравнительно хороших ковбоя помогают девочке-сироте отомстить за смерть отца. Мужчины действуют в рамках, обозначенных Клинтом Иствудом, Чарльзом Бронсоном и Джоном Уэйном, — то есть произносят красивые фразы, метко стреляют, самозабвенно дерутся и выразительно хмурят брови. Девушка действует скорее в традициях современных гротескных боевиков вроде "Убить Билла".

20 ЯНВАРЯ

"Не бойся темноты"

Наивысшее достижение в специфическом жанре "маленькая девочка в аккуратном платье встречается с первобытным злом", до обидного жуткий ужастик. Поле боя — сновидения, монстры — из коллекции великого мистификатора Гильермо дель Торо. Если надумаешь идти с девушкой, прорепетируй сначала один. А то оконфузишься ведь.

поиграть

11 ЯНВАРЯ

В игру/фильм Heavy Rain

Платформа: PS3

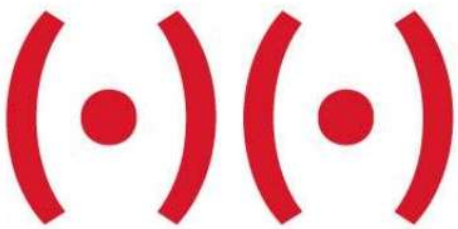
Heavy Rain — это не совсем игра, скорее, интерактивный фильм. От обычных игр интерактивное кино отличается тем, что здесь необязательно прыгать и стрелять. Только и остается, что нажимать в нужном порядке нужные кнопки, тем самым определяя судьбы персонажей. Все клише на месте — изощренно-извращенный преступный ум, детектив-алкоголик, роковая красотка, семейные тайны, коррумпированная полиция, трагедии прошлого, серый город, проливной дождь. В настоящем фильме это выглядело бы скучно, а в игре — идеально.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: СМОТРЯ КИНО ДОМА, НЕ ВЫКЛЮЧАЙ СВЕТ ПОЛНОСТЬЮ — ОСТАВЬ НАСТОЛЬНУЮ ЛАМПУ, ПОЖАЛЕЙ ГЛАЗА

6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

11

ЛЕТ — СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ НАЧАЛА ФОРМИРОВАНИЯ ГРУДИ У ДЕВОЧЕК

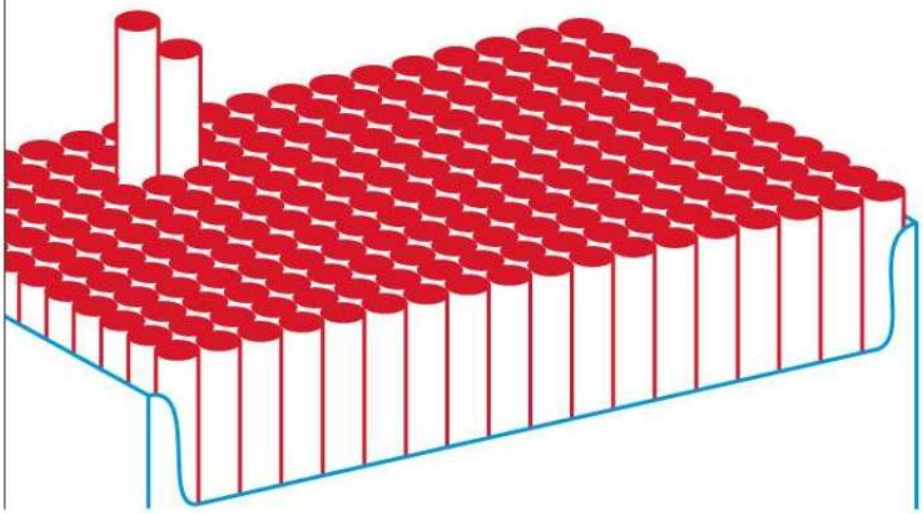


24.08.1853

ИМЕННО В ЭТОТ ДЕНЬ ПОВАР ДЖОРДЖ КРАМ ИЗ ГОРОДА САРАТОГА-СПРИНГС ПРИГОТОВИЛ ПЕРВЫЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЧИПСЫ

15 000 000 000

СИГАРЕТ ВЫКУРИВАЮТСЯ В МИРЕ ЕЖЕДНЕВНО



КАРИЕС

САМОЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ В МИРЕ, ИМ ПОРАЖЕНЫ ЗУБЫ 90% НАСЕЛЕНИЯ ЗЕМЛИ

1940

ОТЖИМАНИЙ ЗА ЧАС СДЕЛАЛ БРИТАНЕЦ ПЭДДИ ДОЙЛ, ПОСТАВИВ МИРОВОЙ РЕКОРД

–5°C

ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВЫШЕ ЭТОЙ СНЕГ ПЕРЕСТАЕТ ХРУСТЕТЬ ПОД НОГАМИ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Познай страх

ТЕКСТ: БЕН МЕЦРИХ

“СЛУШАЙ ОЧЕНЬ ВНИМАТЕЛЬНО, потому что это важно”.

Было чуть больше двух часов ночи, и я стоял на улице перед дешевым баром в Осаке. Мужчина рядом был одет в ярко-красную гавайскую рубашку. От него несло сигаретами и японским виски. “Во время интервью у тебя за спиной будут сидеть люди — куча людей за столом, — сказал он. — И ты не должен на них смотреть. Если ты повернешься хотя бы на секунду…”

Он не договорил, а я не стал просить его закончить фразу. Все понятно. Я прибыл сюда, чтобы пообщаться с боссом якудзы, и парень в гавайской рубашке был моим связующим звеном. Якудза совсем не похожи на милых итальяшек из “Клана Сопрано”. Они действительно отрезают себе пальцы и отдают боссам, если сделают что-то не так.

Это все довольно безрассудная затея. И особенно для меня.

Дело в том, что я не храбрец. Я невротик, очень осторожный невротик. Мою руки и перед едой, и после. Я самый крупный в Нью-Йорке покупатель дезинфицирующих очищающих растворов. Я настороженно отношусь к розеткам, балконам и мужикам выше 180 см. После того как я прочел статью о вирусах и бактериях, у меня развилась ипохондрия — да такая серьезная, что доктора начали отказывать мне в приеме. Сейчас я являюсь счастливым обладателем нескольких израильских противогазов. А совершив несколько ужасных перелетов, я так боюсь летать, что могу сесть в самолет только после многочисленных процедур и ритуалов.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ИВАН СОЛЯЕВ/BANG–BANG

А еще я сделал карьеру на статьях об успешных любителях адреналина, не боящихся опасностей, — они считают карты в казино, ворочают бизнесом в грязном нефтяном мире, обворовывают секретные государственные организации. Чтобы изучить их дела, я частенько вынужден следовать за ними — иногда в ужасные места.

Контраст? Не то чтобы. Правда в том, что я хотел бы иметь смелость жить так, как живут они. Но поскольку у меня кишка тонка — и храбрецом я никогда не стану, — я могу хотя бы быть рядом с ними, участвовать в гонке, не будучи при этом ничьей мишенью.

КОГДА ОБСТАНОВКА НАКАЛЯЕТСЯ, Я СРАЗУ ПРЕДСТАВЛЯЮ, ЧТО НАХОЖУСЬ ТАМ, ГДЕ ПОЛНОСТЬЮ КОНТРОЛИРУЮ СИТУАЦИЮ

Раньше я считал свою карьеру уловкой, возможностью обмануть свой страх, чтобы пожить настоящей жизнью. Но в итоге это стало для меня причудливой терапией. Я никогда не смогу победить свои маленькие страхи (их слишком много). Но, участвуя в опасных мероприятиях, я доказываю себе, что смогу спасти свою задницу в любой момент.

Этот криминальный босс якудзы? Мы поговорили. Я узнал все, что мне было нужно. Возможно, я ему не понравился, но, по крайней мере, он меня не убил. И в следующий раз, когда какой-нибудь придурок пристанет в метро, я подумаю о настоящем крутом боссе, с которым хладнокровно общался (ну, может, не совсем хладнокровно), и почувствую себя чуть более уверенно.

Главное в твоих отношениях с собственными страхами — это контроль… или его недостаток. Чтобы выжить в опасный момент, нужно контролировать и себя, и обстановку вокруг. А как я натренирую эти способности, если не буду ввязываться в разные условно-опасные ситуации?

Вот почему не так давно я сопровождал одного одаренного "искателя приключений", решившего ободрать казино. Этот парень умел предсказать появление туза на столе — за этот маленький трюк, если бы он открылся, его могли избить до полусмерти на задворках Вегаса. Я решил, что хочу увидеть его в действии, и плевать на риск. Так что мы сели за стол, и очень скоро около нас лежала гора фишек — на восемь или девять тысяч долларов. Мне это нравилось. Я расслабился. А потом он, с напряженным лицом, вдруг начал собирать выигрыш. Я обернулся и увидел троих здоровяков, которые направлялись прямо к нам. Вот он — провал.

Что ж, пусть. Я уже научился тому, что еще перед наступлением опасной ситуации перво-наперво нужно понять, что находится в области моего контроля. Я всегда заранее планирую отступление. Изучаю пути отхода и препятствия, которые могут мне помешать. Может, это не всегда реально, но я стараюсь продумать все. Когда я знаю, что подстрахован, я меньше думаю о том, что страшное может произойти.

Но, если я паникую и не могу мыслить ясно, все мои планы сбежать бессмысленны. Именно поэтому, когда обстановка накаляется, я сразу представляю, что нахожусь там, где полностью контролирую ситуацию. Для меня это место перед компьютером: я вижу происходящее со стороны, как будто сам печатаю сюжет, принимаю правильные решения, преодолеваю опасности без катастрофических последствий.

Так я размышлял, когда мчался изо всех сил прочь из казино. Может, меня преследовали, а может быть, и нет. Я не оглядывался и скоро был в безопасности.

Такие моменты могут сделать тебя дерзким и самоуверенным. Они могут подталкивать тебя искушать судьбу, стирая грани дозволенного и безопасного. Вот почему я до сих пор отношусь к своим страхам серьезно — даже если не позволяю им управлять собой. Они — мой предупреждающий сигнал. Но сейчас я чувствую, что контролирую свои неврозы, а не наоборот. И что с того, что я все еще выключаю из розеток тостер, микроволновку и телевизор каждый раз, когда ухожу из дома? Я же все-таки ухожу из дома! Ухожу, чтобы найти парня в гавайской рубашке, который скажет мне, что делать.

Бен Мезрич — автор бестселлера "Удар по казино", по которому снят фильм "Двадцать одно" (был в российском прокате в 2008 году). Его последняя книга "Случайные миллиардеры: о создателях Facebook" легла в основу фильма "Социальная сеть" (в прокате до сего момента). ■

ПОБЕДИ НЕВРОЗ

Руководство от психолога Джеймса Клейборна, доктора психологии, автора книги "Как изменить привычки".

ШАГ 1

Обозначь проблему

Отследи проявление нервной привычки и что может ее спровоцировать — например, ты начинаешь кусать губы, когда кто-то перестраивается перед тобой в пробке, не мигая поворотником. Запомни этот момент и останавливай проявление привычки каждый раз, когда возникает аналогичная ситуация.

ШАГ 2

Подготовь замену

Придумай что-то другое, что ты можешь делать в момент, провоцирующий нервную привычку. Делай это каждый раз, когда тянет вернуться к привычке, — например, дергай себя за нос или матерись как можно вычурнее, когда очередной нахал отталкивает тебя из твоего ряда.

ШАГ 3

Будь готов к поражению

Со временем (может быть, не так быстро, как хотелось бы) сила привычки ослабеет. Но она может вернуться. Если стрессовая ситуация спровоцирует возврат к былым привычкам, не сдавайся. Просто начни с шага 1.

ПЕРВЫЕ ВО

1. САМЫЙ МОЩНЫЙ ГРУЗОВИК

Конечно, есть грузовики для шоу – оборудованные огнедышащими реактивными двигателями монстры, – но они имеют мало общего с жизнью и в работе так же полезны, как мышцы бодибилдера на разгрузке вагонов. Наш выбор – Liebherr T 282B. Этот карьерный самосвал мощностью 3650 л. с. готов взять в дорогу 363 т груза – это в полтора раза больше его собственного веса (280 т). При этом, окажись Liebherr T 282B в городе, он смог бы даже разогнаться до запрещенной скорости: его максималка – 67,6 км/ч. И все же больше шокируют другие показатели – например, ширина 8 м, длина 14,5 м или объем 20-цилиндрового мотора 90 л. Любой джип рядом с ним выглядит детской игрушкой!

2. САМЫЙ БОЛЬШОЙ САМОЛЕТ

В последнее время ты наверняка много слышал про Airbus A380. Самый большой пассажирский самолет и правда огромен, но есть в небе кое-что, затмевающее даже этого мастодонта. Ан-225 “Мрия” – на 11 м длиннее. “Мечта” (именно так с украинского переводится “Мрия”) 84 м в длину и может подняться в воздух с 250 т груза на борту. Дальность полета – 15 400 км, высота – 11 000 м, скорость – 800 км/ч. Созданный для перевозки “Бурана” в 1988 году, самолет до сих пор непревзойден. Один только полет 22 марта 1989 года принес Ан-225 сразу 11 мировых рекордов. Ты мог видеть “Мрию” в фильме “2012”, специально для которого была создана компьютерная модель 225-го.

3. САМЫЙ БЫСТРЫЙ АВТОМОБИЛЬ

В 2010 году на тюнинг-шоу SEMA-2010 нам показали кое-что под названием Spectre Performance Bonneville Land Speed Racer. Создатели утверждают, что это автомобиль, но, глядя на технические данные, поверить в это сложно. Мощность – 2000 л. с., скорость – 643 км/ч. Правда, в теории. В реальности разработчикам пока удалось разогнаться “только” до 540,74 км/ч. Впрочем, даже этого хватит, чтобы совершить кругосветное путешествие за 74 часа. Осталось дождаться, когда построят автобан ровно по экватору.

4. САМЫЙ ДЛИННЫЙ ПОЕЗД

Некоторые любят считать вагоны проезжающих мимо поездов. Если ты разделяешь это хобби, отправляйся в Мавританию. Там между городами с чудесными названиями Зуарат и Нуадибу ездит поезд, длина которого 3 км. Мы долго искали число вагонов этого состава, но так и не нашли – похоже, никто не досчитал их до конца. Впрочем, пассажирам в самом длинном поезде мира отведено мало места: основная работа данного состава – перевозка руды, и лишь несколько вагонов выделено для людей.

ВСЕМ

МУЖЧИНЫ — МАКСИМАЛИСТЫ ПО СВОЕЙ ПРИРОДЕ И СОЗДАНЫ ДЛЯ ПОБЕД. ТАК ЗАЧЕМ ИДТИ ПРОТИВ СВОЕЙ СУТИ? К ЧЕРТУ КОМПРОМИССЫ! ХОЧЕШЬ САМОГО ЛУЧШЕГО? ВЫБИРАЙ ИЗ ЭТОГО СПИСКА.

5. САМОЕ ВЫСОКОЕ ЗДАНИЕ

В прошлом январе в Дубае наконец закончилось строительство того, что иначе как Вавилонская башня и не назовешь. Небоскреб Бурдж-Халифа возвышается над землей на 828 м – это все равно что поставить друг на друга печально известные башни-близнецы. К услугам жителей – 162 этажа, но добраться с первого на последний без пересадок можно только на служебном лифте, остальные 65 двухэтажных лифтов имеют ограниченные маршруты. Впечатляет и скорость местных подъемников – 18 м/с (64 км/ч). Теперь побить рекорд ОАЭ грозятся в Кувейте, Бахрейне и Саудовской Аравии – там в планах, соответственно, 1001-метровый, 1022-метровый и... 1600-метровый небоскребы.

6. САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВЕЛОСИПЕД

Современные материалы позволяют по-новому взглянуть на привычные вещи. Вот этот велосипед из углеводородистого волокна, например, имеет полноценные 20 передач (10 ведомых звездочек на заднем и 2 на переднем колесе) и вроде бы ничем не отличается от большинства собратьев. Ничем, кроме одного. Его вес – 2,7 кг, что делает этот шедевр самым легким полноценным велосипедом в мире. Прошлое аналогичное достижение принадлежало 3,3-килограммовому велику. С тех пор он проехал более 20 000 км и по-прежнему в строю. Попробовать, каков его 2,8-килограммовый преемник в деле, можно уже сейчас, правда, цена новинки – тяжелый груз для бюджета: $45 000.

7. САМЫЙ БОЛЬШОЙ КОРАБЛЬ

Жаль, но в этом тексте мы не только восхитимся самым крупным судном в мире, но и проводим его на покой. Мегатанкер Knock Nevis в 2010 году отправился в свое последнее плавание под названием "Утилизация". С 1979 года Knock Nevis (в разное время известный также как Seawise Giant, Happy Giant и Jahre Viking) оставался непревзойденным. Его длина 458,45 м, а ширина – 68,86 м. Чтобы разогнать такой корабль до 13 узлов (быстрее он не плавал) требовалось 50 000 л. с., ну а грузоподъемность Knock Nevis составляла 564 763 т. Позволь еще одну цифру: 10,2 км – таков... тормозной путь этого чуда техники. Впрочем, это как в анекдоте про бегемота, у которого очень плохое зрение, но его это мало волнует. Из-за исполинских размеров Knock Nevis не мог плавать на Суэцкому и Панамскому каналам, а также по Ла-Маншу. Кстати, последнее имя этого корабля – Mont, но все же в мире его больше запомнили как Knock Nevis.

8. ШАМПУНЬ №1 ПРОТИВ ПЕРХОТИ

Есть мнение, что никто не идеален. Но, как правило, эту фразу люди произносят, совершив тот или иной просчет. Если такие слабости не в твоих правилах, в твоей ванной должен быть шампунь Head&Shoulders. Это шампунь от перхоти №1*, и, естественно, именно он лучше всего подходит людям, для которых все места, кроме первого, не в счет. Формула ActiZink берет на себя борьбу с перхотью, предоставляя тебе полную уверенность и максимальный контроль над ситуацией. Если и ты тоже считаешь, что время слишком дорого, чтобы тратить его на мысли о перхоти, пользуйся Head&Shoulders и забудь о ней раз и навсегда.

* По объему продаж в натуральном выражении в сегменте "Шампуни против перхоти" за 2009 год на уровне национальной городской России на основании данных компании Nielsen.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

64 Профилактика
6 мифов о холодном времени года — зиме

66 Секс
Проверь, грозит ли тебе секс-зависимость

70 Форма
Тренировка перед возвращением на склон

72 Рацион
Новые крупы на твоем столе

76 Организм
5 советов, как защитить свое сердце

МНЭКСТРА
ПРАВИЛА ЖИЗНИ ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ

Мне бы в небо

Если ты уже лезешь на стенку от скуки, у нас есть идея, как получить от этого занятия максимум пользы. Скалолазание — это красиво, полезно и недорого. Подробности далее.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

9 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ СКАЛОЛАЗАНИЕМ

1
РАЗОМНЕШЬ СПИНУ
Нагрузка в этом виде спорта направлена в основном на вытягивание и скручивание позвоночника. Можешь быть уверен — чем больше хребтов покорил, тем лучше стало хребту твоему.

2
НЕСКУЧНО НАКАЧАЕШЬСЯ
В фитнес-клубе развлечений мало: потей, любуйся на себя в зеркало да воду пей. В скалолазании ты получаешь нагрузку на все мышцы в формате игры: тебе интересно покорять вершину, и она — гораздо больший стимул напрягать себя, чем просто задача толкнуть штангу большее число раз, чем вчера. Если же дело происходит не на скалодроме, а на природе, интереса, удовольствия и пользы еще больше. К тому же летом будет бонусом отменный загар.

3
СТАНЕШЬ УМНЕЕ
Умный в гору не пойдет, умный в гору полезет. Скалолазание — это задача не только для мышц, но и для мозга. Тупо напрямик трассу не пройдешь. Нужно просчитывать свой путь на шаг (а то и на десять) вперед: где ты окажешься, если сейчас поставишь ногу сюда, а рукой зацепишься тут. Главное, чтобы эта задача не превратилась для тебя в головоломку — в медицинском смысле слова.

4
ЗАИГРАЕШЬ НА ГИТАРЕ
Крепкие пальцы нужны не только в самом скалолазании, но, скажем, в айкидо, армрестлинге, в игре на гитаре и пианино. В общем, освоив скалолазание, ты сможешь не только спеть девушке серенаду с гитарой под балконом, но потом залезть на этот балкон и заняться с ней армрестлингом.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

5
СТАНЕШЬ ЙОГОМ
Скалолазание — очень близкий йоге спорт. Поэтому, если тебе неохота сидеть в позе лотоса в душном зале, но хочется иметь хорошую осанку, крепкие нервы, здоровый сон и прочие плюсы, о которых мы писали в статье про йогу в октябрьском номере 2010 года, — иди на скалодром.

6
ОБРЕТЕШЬ РАСТЯЖКУ НА ВЫСОТЕ
Гибкость и растяжка в скалолазании тренируются не с помощью скучных упражнений, а просто потому, что тебе часто придется использовать эти свои умения. Чем больше занимаешься, тем выше твои возможности.

7
ПОБОРЕШЬ СТРАХ
Страх высоты есть у каждого, и он нужен, потому что это твой иммунитет от попадания в идиотские ситуации. Но, если ты чрезмерно трусишь при виде балкона, окна высокого этажа или прозрачного лифта, есть смысл задуматься... и заняться скалолазанием. Со страховкой и опытным тренером ты наладишь свои отношения с высотой и даже научишься получать от нее кайф.

8
ОХЛАДИШЬ КРОВЬ
Организм обычного человека в стрессовой ситуации работает так: давление повышается, дыхание учащается, сердце колотится, поле зрения сужается. Нормально думать и действовать с таким набором реакций сложновато. Скалолазание научит тебя быть хладнокровнее. Восхождение — это цепочка из сложных и часто стрессовых ситуаций, выйти из которых можно, только трезво мысля. Ты учишься концентрироваться и спокойно решать стремные задачи.

9
ОТКРОЕШЬ ТУРИЗМ ПО-НОВОМУ
Таиланд, Куба, Греция, Малайзия, практически вся Европа, США, Канада и куча других направлений откроются для тебя с новой стороны, ведь там интересно "полазить". Кстати, хорошие скалы — не только спортивный снаряд, но и недоступная большинству достопримечательность, с которой, как правило, открывается сумасшедший вид.

НЕ ЗАНИМАЙСЯ СКАЛОЛАЗАНИЕМ, ЕСЛИ У ТЕБЯ:

- **Диабет** В принципе, любой физически тяжелый спорт может вызвать гипогликемию (резкое падение уровня сахара в крови), но скалолазание опасно еще и тем, что спортсмену может стать плохо на высоте.
- **Акрофобия** Если боязнь высоты у тебя не просто в крови, а в медицинской карте в виде диагноза, подход "клин клином вышибают" не подойдет. Впрочем, с такой проблемой ты и сам в ряды скалолазов не сунешься.
- **Болезни позвоночника** Тебе как минимум нужна консультация хирурга. Как максимум — серьезное обследование. Скалолазание полезно для любого здорового позвоночника, но для позвоночника больного в некоторых случаях может быть крайне вредным.

НАКАТИ, НАСОСИ И ЗАМОЧАЛЬ

Великий язык могучих скалолазов откроется тебе по мере постижения их техники. Вот лишь некоторые термины, которыми пользуются эти люди:

МИЗЕР — очень маленькая зацепка
ХАПАЛА — большая зацепка
РУЧКА — огромная хапала
ПАССИВ — пологая, слабо выраженная зацепка
БУЛКА (или сиська) — большой пассив
ЩИПОК — зацепка, за которую берешься, сжимая с двух сторон (щипая)
ПОДХВАТ — зацепка, которую удобнее брать снизу
ОТКИДКА — зацепка, которую держишь сбоку
ПРОБЛЕМА — трасса
НАСАСЫВАТЬ — раз за разом повторять одно и то же движение или трассу
НАКАТЫВАТЬ — мощно подниматься с опорой на носок или пятку высоко стоящей ноги
ЗАМОЧАЛИТЬ — пройти трассу
ГРЕСТИ — трудно проходить трассу
ПОЛОЖИЛОВО — трасса (или ее участок) с углом наклона более 90°
ОТРИЦАЛОВО — трасса (или ее участок) с углом наклона менее 90°
РУКОХОД — трасса, которую проходишь, в основном работая руками
РАСПЕРЕТЬСЯ — встать ногами в распор между элементами рельефа

Какие виды!

Видов скалолазания очень много, вот лишь некоторые из них.

СВОБОДНОЕ ЛАЗАНИЕ

Свободный скалолаз лишен возможности использовать искусственные приспособления и лезет только с помощью своих ловких пальцев и сильных конечностей. **Впрочем, страховку никто не отменял — веревка подхватит смельчака, если собственные силы его покинут.**

ЛАЗАНИЕ НА ИТО

На скале делаются искусственные точки опоры (ИТО), по которым и лезет спортсмен.

БОУЛДЕРИНГ

Цель — **пройти серию коротких сложных трасс без страховки.** Страшно? Не очень, так как высота не более 4 м и внизу подложены маты.

ДРАЙТУЛЛИНГ

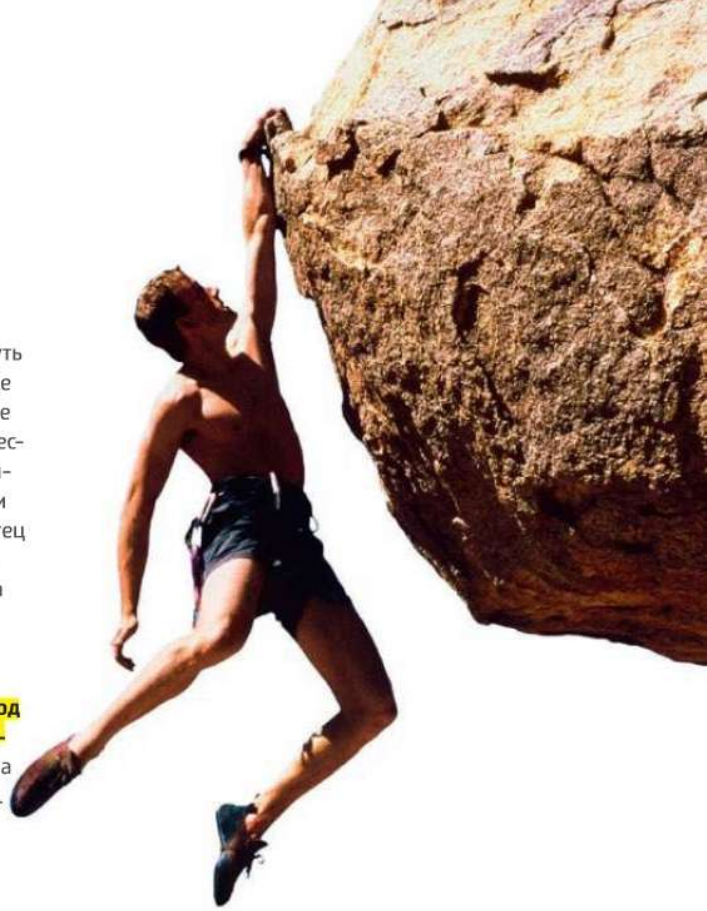
На ногах — кошки, в руках — специальные инструменты, всем этим и цепляешься за скалу.

ФРИ-СОЛО-КЛАЙМБИНГ

Никакой страховки и вспомогательных средств. Самый почетный способ преодоления скалы и самый верный путь на тот свет, если ты еще не достиг в этом спорте максимального профессионализма. В принципе, этим в "Двенадцати стульях" занимался отец Федор, отобрав у Бендера и Воробьянинова колбасу.

ДИП-ВОТЕР-СОЛО

То же самое, только под тобой не земля и камни, а вода, так что цена ошибки не так велика.



ИГРЫ В КЛАССИКИ

Не надо разделять скалолазание на скалодроме и классику, где лезть приходится по естественному рельефу. Первое — скорее тренировка перед вторым. Причем не потому, что скалодром проще, а из-за того, что его легче найти в городе. Природная скала часто даже легче в покорении, чем искусственная трасса, где заранее моделируются сложные в преодолении места. Это как дайвинг в бассейне и в море.

ПОЛЕЗНЫЙ ЛАЗАТЕЛЬ

Обязательно возьми тренера. Сам правильную технику не наработаешь, а переучиваться дольше, чем учиться заново. Так что не пытайся обмануть себя и сэкономить на инструкторе — без него даже правильный сленг не узнаешь. Зачем смешить людей?

ЛЕД И КАМЕНЬ

Ледолазание (преодоление вертикальных ледовых препятствий) близко скалолазанию, но есть и отличия. Слово руководителю школы скалолазания Alexclimb Алексею Трубачеву: "Техническая сложность в классическом ледолазании невысока, освоить этот вид можно даже быстрее, чем скалолазание. Решающее значение тут имеет сила. Ледолазание по сути ближе к альпинизму. В нем больше экстрима и фактора приключения, так как лед — это гораздо более капризная и непредсказуемая форма рельефа, чем скалы".

АЛЬПИНИСТ VS СКАЛОЛАЗ

"Самый популярный и нелепый вопрос дилетанта: сколько мне надо заниматься скалолазанием, чтобы пойти в горы, — смеется Алексей Трубачев. — Скалолазание и горы имеют мало общего: хочешь стать альпинистом — тебе в другое место".

Альпинист занимается экстремальным спортом, его оппонент — в большей степени гимнастикой (если не брать экстремальные виды скалолазания). Альпинист со сложным оборудованием лезет на большие расстояния к вершине горы, скалолаз не стремится залезть на самый верх, его задача — пройти короткий подготовленный маршрут, а его оборудование гораздо проще.

ЦЕННЫЙ СОВЕТ

"Скалолазание — относительно недорогой вид спорта, — уверяет Алексей Трубачев. Из снаряжения для классического скалолазания нужен минимум — скальные туфли и страховочное оборудование. Стоимость посещения скалодрома в Москве, например, колеблется от 150 до 400 руб., стоимость занятия с тренером — 700-1500 руб. Если говорить о специальных турах, где главное — не пляж или достопримечательности, а скалы, то участие в организованной программе нашей школы в среднем обходится в 30 000-40 000 руб. за 12 дней".

ОДЕЖДА — НАШ КОМПАС

Спецы не советуют брать русское (простите, патриоты). Вот список брендов, которые гарантированно обеспечат тебя лучшим, годятся ли они по цене, решай сам. На рынке страховочного оборудования лидирует французская компания Petzl, лучшая скальная обувь — La Sportiva, Five Ten, Rock Pillars.

ДОМАШНЯЯ РАБОТА

Если хочешь добиться больших успехов на скале, включи в список своих интересов спортивную гимнастику, йогу и акробатику. Опыт занятий этими видами несомненно скажется на твоих скалолазных успехах. ■

ЗА ГРАНЬЮ ОБЫЧНЫХ ЧУВСТВ

Впечатляет звуком. Увлекает изображением. Новый домашний кинотеатр – саундбар LG компактно впишется в любое помещение и наполнит пространство качественным объемным звучанием. Встроенный Blu-ray* плеер воспроизводит фильмы в форматах 3D и 2D в максимально возможном разрешении Full HD**. Беспроводной сабвуфер обеспечивает глубокие басы. Blu-ray 3D саундбар LG. Вся полнота ощущений настоящего кинотеатра – у Вас дома.

BLU-RAY 3D™
саундбар HLX55W
www.lg.ru

LG
Life's Good

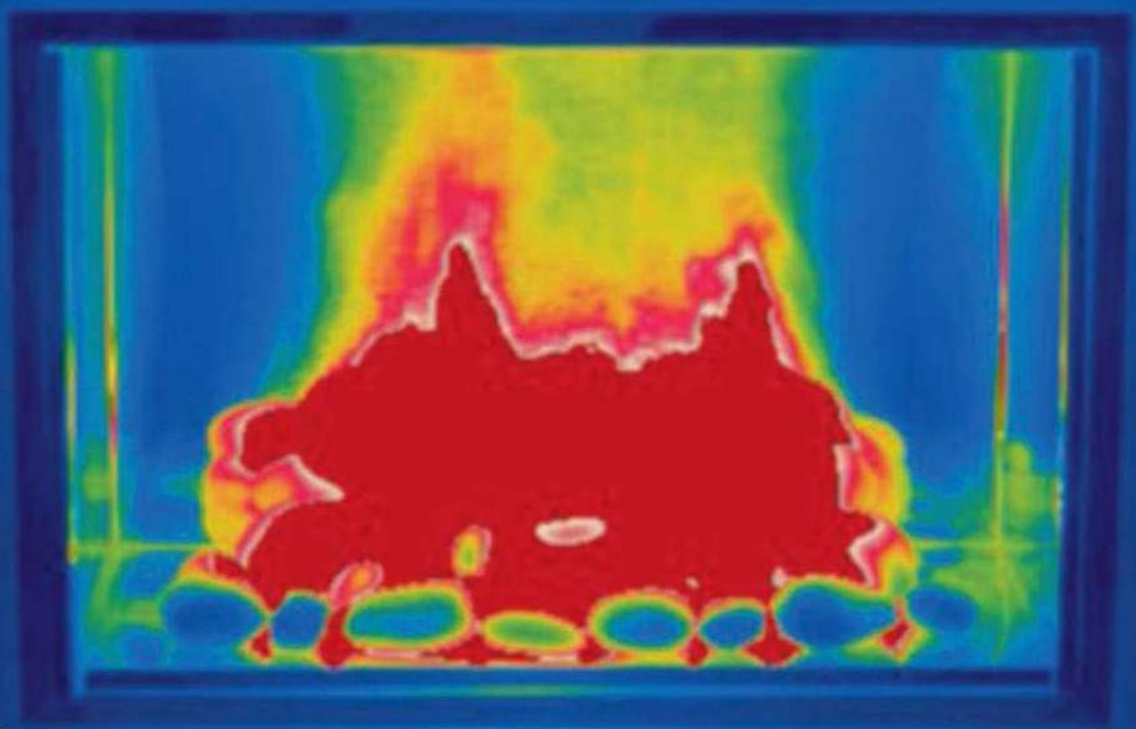
Blu-ray 3D™ bg WiFi n CERT F ED® dlna CERTIFIED™ BD LIVE™

*Блу-рей, формат высокого разрешения **Изображение высокой чёткости

Для корректного воспроизведения 3D-изображения с саундбара необходимы 3D-телевизор и 3D-очки.

Информационная служба LG Electronics 8-800-200-76-76 (бесплатная горячая линия по России). www.lg.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



Холодная война

Развеиваем очередные 6 мифов об особенностях зимнего существования и, как обычно, делаем твою жизнь не только приятнее, но и полезнее.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

МИФ №1

Аллергия впадает в зимнюю спячку

Нет, аллергия не увядает вместе с последними цветами и не уходит под снег с уличной пылью. Просто зимой ее вызывают другие вещи — пылевой клещ и плесневой гриб.

Откуда они берутся? Начнем с живой елки, которая, возможно, уже стоит посреди твоей гостиной. Споры плесневого гриба с радостью цепляются за дерево и размножаются в теплом помещении. В 2007 году доктор Джон Сантилли, аллерголог из США, принес елку к себе домой и через две недели обнаружил, что концентрация грибковых спор в помещении увеличилась в пять раз. "Это все равно что свалить в углу комнаты охапку листьев — пусть гниют, — говорит ученый. — И даже если ты не аллергик, грибок может вызвать воспаление верхних дыхательных путей или синусит". А елочные игрушки и прочие НГ-украшения, которые год хранятся на антресолях, — рассадники не только гриба, но и пылевого клеща. Тот факт, что зимой все двери закрыты, а окна задраены, только усугубляет ситуацию.

Твой ход Чем свежее будет твоя елка, тем лучше: "Процесс разложения начинается только через неделю после того, как дерево срубили", — утверждает доктор Сантилли. Перед тем как занести дерево в дом, хорошенько обтряси его — избавься от засохшей пыльцы, старых иголок (и таким образом от части грибковых спор). А если в доме есть астматики или аллергики, придется обработать ствол водой с отбеливателем (в пропорции 20/1). Игрушки же по возможности храни в герметичных пластиковых коробках, а не в картонных, где грибок чувствует себя как картошка в черноземе.

МИФ №2

Рождественская звезда — украшение праздника

Речь о растении пуансетии, которое под кодовым именем "рождественская звезда" проросло и в наших супермаркетах ("рождественская" — потому что цветет зимой). А между тем еще с 1919 года многие американцы ее не жалуют. В этот год маленький сын армейского офицера, расквартированного на Гавайях, был найден мертвым. По неподтвержденной версии, он умер, отравившись листьями пуансетии. Позднее разобрались, что это вряд ли была "звезда". "Сок из одного-двух лис-

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

МИФ №3

КАМИН — И КРАСИВО, И ТЕПЛО

Да, пока ты сидишь в метре от огня. В остальной же части дома температура приближается к нулю. Это потому, что открытый огонь в доме — как вакуумная бездна. "Он высасывает из дома в трубу уже нагревшийся воздух, охлаждая помещение", — разъясняет Керк Смит, профессор экологии из Калифорнийского университета в Беркли.

А вот что не вылетает в трубу — так это продукты горения дерева, по химическому составу близкие к сигаретному дыму. Частицы дыма достаточно мелкие, чтобы проникнуть глубоко в легкие и вызвать инфекцию. "В легких есть макрофаги — разновидность белых кровяных телец, которые борются с бактериями, — рассказывает Смит. — Дым из камина повреждает их, лишая активности". И последнее: в доме, где на протяжении 8 часов горит открытый камин, содержание канцерогенного вещества бензопирена повышается в четыре раза.

Твой ход Твердые сорта древесины — ясень, береза — выделяют меньше вредных веществ. Это раз. Стеклянный экран для камина поможет направить тепло в дом и защитит от дыма. Это два.

тьев не должен вызвать никаких проблем, — обещает Эдвард Крензелок, директор Центра отравлений Питтсбурга. — Однако если ребенок или животное съедят растение целиком, то это наверняка вызовет рвоту или диарею".

Твой ход В 2006 году в научном издании Journal of Veterinary Emergency and Critical Care сообщили, что "рождественская звезда" вообще-то способна убить твою кошку: обожранные листья могут привести к повреждению почек и даже их отказу. Признаки болезни (рвота, вялость) обычно развиваются в течение 12 часов и за два-три дня могут подкосить животное, поэтому откладывать поездку к ветеринару не резонно.

МИФ №4

Выйдя на улицу с мокрыми волосами, простудишься

Мокрые волосы, минусовая температура и непокрытая голова не вызывают простуду. Это делают вирусы. "Вообще-то наиболее благоприятное для риновируса время года — с поздней весны по раннюю осень, когда повышена влажность воздуха, — говорит доктор Джек Гуолтни-мл., почетный профессор медицинской школы Университета Вирджинии. — Однако в теплую погоду мы не собираемся толпой в закрытых помещениях, поэтому и не болеем повально".

Твой ход Проверенного способа остановить сопливый вирус еще не придумали, поэтому приходится идти на маленькие ухищрения.

Первое. Спиртовое дезинфицирующее средство для рук убивает риновирус лучше, чем обычное мыло, но вероятность подхватить простуду все равно велика: болезнь приходит воздушно-капельным путем.

Второе. Если чувствуешь, что заболел, не спеши любыми силами осушить нос — это может только ухудшить твое состояние. Доктор Гуолтни предупреждает, что давление, с которым ты выдуваешь воздух из носа, загоняет часть зараженной слизи в носовые пазухи, провоцируя тем самым воспаление и инфекцию. Зажимание ноздрей поочередно во время сморкания вызывает тот же эффект. Сморкайся в платок нежно, обеими ноздрями сразу, а чтобы из носа не текло, используй антигистаминные средства вроде хлор-триметона.

МИФ №5

На зиму приходится пик самоубийств

И да и нет. Если говорить о сезонах, то традиционно наибольшее количество самоубийств происходит весной и летом: по данным доктора социологических наук Александра Мягкова, на лето и на весну приходятся 29 и 28% попыток суицида соответственно. Тут тебе и весеннее обострение болезней, и авитаминоз, и неразделенные любови… Показатель зимы самый низкий — 19%.

Однако во второй половине января действительно фиксируется локальный всплеск самоубийств. "Праздничное чувство поддержки, которое ты получал, находясь с близкими на новогодних каникулах, испаряется, — продолжает Радд Дэвид Радд. — Люди, склонные к суициду надеются, что с праздниками пройдет и их депрессия, но если этого не происходит, они чувствуют себя еще хуже". Недаром британские ученые (ну куда без них) признали 18 января худшим днем 2010 года. И дело не только в похмелье после праздников — примерно к этому моменту человек, давший себе кучу зароков вроде "С 1 января не пью", понимает, что и на этот раз не сдержал обещаний.

Твой ход Не давай себе больших обещаний и не намечай даты. Начни двигаться к цели постепенно и сейчас, а не 1 января. "Глобальные цели легче откладывать, отчего в конце концов возникает ощущение безнадежности, — говорит Дэвид Радд. — Действуй постепенно — и не будешь чувствовать себя неудачником". Если твоя цель — вернуть спорт в свою жизнь, проснись и отожмись пять раз, а не думай о том, как в понедельник ты попробуешь сходить в спортзал.

МИФ №6

Падая с горы, расслабься

Когда падаешь пьяный, не чувствуешь боли. Может, принцип тряпичной куклы сработает и на горных лыжах, когда улетаешь с трассы? Нет. В случае опьянения алкоголь, а не расслабленное тело избавляет тебя от боли. На самом же деле во время падения мышцы рук, ног и туловища должны быть напряжены — чтобы защитить кости и суставы. Они же помогают смягчить шок от удара, принимая на себя основную нагрузку.

Твой ход Представь себе, как полуприседает парашютист, готовясь приземлиться. Падая, слегка напряги каждый мускул тела, держи ноги вместе, опусти подбородок и вытяни руки вверх и вперед, советует Карл Эттлингер, президент компании Vermont Ski Safety Equipment. "Такое положение помогает защитить голову и избежать падения на руки, — объясняет он. — И не вздумай выпрямить ноги, иначе сломаются, как зубочистки". ■

Зависим ли ты от секса?

Секс, пожалуй, самый популярный способ получения удовольствия. И стремление заниматься сексом как можно чаще — нормально. Пока оно не становится единственным, что заставляет тебя вставать утром с кровати.

ТЕКСТ: ЭЛИС УИГНАЛ

СЕКС-ЗАВИСИМОСТЬ — СЕЙЧАС ЭТО ДАЖЕ МОДНО. Майкл Дуглас, Дэвид Духовны, Тайгер Вудс и многие другие известные "ходоки налево" заработали смягчение своей вины в глазах жен/поклонников/спонсоров благодаря этому диагнозу. Больные люди, мол, чего с них взять. Ты же не будешь ругать одноногого за то, что он отвратительно танцует твист.

Со стороны кажется, что жизнь сексоголика прекрасна и удивительна. Ты получаешь столько секса, сколько тебе нужно, ты меняешь женщин чаще, чем бреешься, никаких забот и обязательств. Но этот образ плейбоя и прожигателя жизни совершенно не соответствует тому, что действительно творится в жизни сексоголиков.

Жажда секса, занимающая не только головы, но и другие органы, не оставляет в их жизни места ни для чего другого. Сексоголик не может уделять достаточно времени и сил на свою карьеру, друзей, семью. Многократно возрастает вероятность заполучить в свою медицинскую карту запись о пикантных болезнях и даже раке простаты (сообщается в исследовании, проведенном Каролинским институтом в Швеции). Не говоря уже об опасности столкнуться с девушками, прячущими в декольте банку клофелина.

И это еще не главная беда. Практически ото всех ЗППП можно вылечиться, а вместо украденного клофелинщицей пианино купить новое. Беда в том, что на самом деле сексоголик ненавидит секс. "У секс-наркоманов вслед за эякуляцией следует полное разочарование от произошедшего, — объясняет ведущий специалист по одержимости сексом Таддеус Бирхард (sexual-addiction.co.uk). — Человек переживает, нервничает и пытается снять стресс сексом. Круг замыкается, усугубляя стресс".

Думаешь, это может случиться с кем угодно, но только не с тобой? Может, и так. Но зачатки одержимости сексом в той или иной степени есть в каждом из нас. Даже просто мысли о сексе могут надолго прервать твою партию в онлайн-покер на работе. Что уж говорить о периодически возникающих возможностях пополнить свой послужной список очередным женским именем! И до патологии тут не так уж и далеко.

Удовольствие от секса возникает благодаря выделению в организме химических элементов, в основном тестостерона и дофамина. А проблемы начинаются, по словам директора программ лечения от секс-зависимости в Priory Мартина Смита, когда мозг начинает постоянно требовать от тебя активации нейронных цепей, связанных с получением удовольствия от секса. "Даже сразу после секса мозг ждет, чтобы эти связи активировались вновь, — говорит Смит. — И ты жаждешь заняться сексом больше всего на свете".

В этом и заключается схожесть сексоголизма с другими зависимостями — алкоголизмом и наркоманией. Для получения удовлетворения тебе требуется все больше секса (или секса более экстремального). А поскольку (поначалу) это еще и приятно, пристрастившиеся пользуются этим, чтобы позабыть о других вещах. "Сексом часто заглушают беспокойство от каких-то других проблем", — говорит Бирхард.

ФОТО: WWW.ERROTICA-ARCHIVES.COM

ПЯТЬ МИФОВ О ВЕЛОСИПЕДЕ

Велосипед — самый популярный транспорт на земле, и тем не менее вокруг него до сих пор существует масса мифов. Мы решили исправить ситуацию и разобрать некоторые из них.

1 2 3 4 5

ВЕЛОСИПЕД ЗИМОЙ НЕ ДЛЯ РОССИЙСКИХ УСЛОВИЙ

Если посмотреть на Москву и другие мегаполисы в часы пик, то возникает ощущение, что уж скорее в России неуместны машины. Велосипед позволяет легко маневрировать среди пробок и забыть о такой вещи, как проблема с парковкой. Если же говорить о низких температурах, то и тут велосипед далеко не так слаб, как кажется. Нет печки? Попробуй зимой прокатиться на велосипеде – и быстро поймешь, что стоит сильнее нажать на педали, как тебе становится жарко в самый суровый мороз. Кроме того, зимой снег выравнивает неровности, поэтому кататься, скажем, по лесным тропинкам, где летом много корней, становится куда удобнее, особенно на хорошем велосипеде.

ВЕЛОСИПЕД – ЭТО МЕДЛЕННО

Вообще-то максимальная скорость, которую человек развивал на велосипеде, – 245,08 км/ч. Не каждая машина достигнет такой отметки, а если и достигнет, то ее водитель лишится прав и кучи денег. Большая скорость на велосипеде же – это тренировка, которая не только положительно скажется на твоем здоровье, но, возможно, откроет двери в настоящий спорт. Так, в команду велосипедов Forward входят члены сборной России по велокроссу, мастера спорта. Хорошая компания!

ВЕЛОСИПЕД В ГОРОДЕ ВРЕДЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Конечно, поездки вдоль крупных магистралей без защитных средств вредят твоим легким, да и не только им. Но также не секрет, что велосипед позволяет прочертить маршрут из точки А в точку Б не по улицам, а напрямую – через парки, дворы и пешеходные зоны. Красивые виды, чистый воздух и бодрость – вот что ждет тебя вместо раздражения от пробки. Попробуй поездить на работу на городском велосипеде Forward из коллекции 2011 года – и сам поймешь, насколько улучшится твое настроение. Ведь эта модель – удивительный коктейль из лучших комплектующих со всего мира, собранных вместе теми, кто сам не мыслит свою жизнь без катания на велосипеде.

ВЕЛОСИПЕД – ТРАНСПОРТ БЕДНЫХ

Прелесть велосипеда в том, что он может быть разным. Гоночным или внедорожным, легким или выносливым, дешевым или дорогим. Это самый демократичный транспорт. Выбери ту модель, которая отвечает твоим представлениям о стиле, свободном времени и финансовым возможностям. Изучи каталог одного из лучших производителей – forwardvelo.ru. Наверняка там ты подберешь себе велосипед, за который не будет стыдно, даже если в обычное время твой транспорт – Ferrari.

ВЕЛОСИПЕД ВСЕГДА ХУЖЕ МАШИНЫ

Велосипед проходимее джипа – ему не важна ширина дороги и не нужна лебедка, чтобы выбраться из грязи, в чем мы лично убедились во время велоэкспедиции в Тибет в августе 2009 года. Ты видишь с дороги красивый холм/реку/поляну/лес и просто смело сворачиваешь в направлении понравившегося пейзажа. Поверь, ощущений от велопрогулки, гораздо больше, чем от поездки даже на кабриолете. Правда, хоть права для велосипеда и не нужны, правила лучше выучить. Сдай экзамен по ним сам себе. Включи в этот тест вопросы и о том, какой велосипед подойдет тебе лучше всего. Варианты ответов на эту часть экзамена возьми из каталога велосипедов 2011 года с сайта forwardvelo.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ВЕЛОСИПЕДЫ FORWARD ЧЕМПИОНЫ РОССИИ

WWW.FORWARDVELO.RU

Задумайся, насколько твое настроение и самочувствие зависят от количества секса. Если ты подозреваешь, что сильно, устрой себе проверку — на какое-то время откажись от секса, отключись от интернета, займись чем-нибудь, что давно откладывал или раньше любил делать (кроме секса, напоминаем!). Если сорвешься раньше намеченного самим собой срока — у тебя проблема.

Иди в обход

Если почувствуешь ломку, попытайся взглянуть на проблему изнутри. Ученые сравнивают одержимость сексом с обсессивно-компульсивным расстройством (неврозом навязчивых состояний), которое сопровождается снижением уровня гормона серотонина, отвечающего за хорошее настроение. Поэтому секс-наркоманы постоянно гоняются за серотонином, добывая его привычным для себя способом.

ЕСЛИ ТЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СЕКС-НАРКОМАН, ТО ИГРЫ С ПОНИЖЕНИЕМ ГОРМОНОВ ЛИШЬ СЛЕГКА ОБЛЕГЧАТ ТВОЕ СОСТОЯНИЕ. ОСЛАБИВ ФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ, ЗАЙМИСЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ПРОБЛЕМАМИ

Однако поднять уровень серотонина можно и с помощью спорта. Главное — не ходить в качалку (да-да, мы это сказали!). Силовые упражнения повышают тестостерон, который только подливает масла в огонь. Лучше погоняй на велосипеде или поделай какие-то другие повторяющиеся несложные упражнения — узнаешь, что такое “кайф бегуна” (подробнее см. в МН за октябрь 2010 года, стр. 154).

Проложи маршрут своего веломарафона через супермаркет и захвати там индейку, овощи, шоколад и треску. Аминокислота триптофан и витамин С из этих продуктов будут отлично стимулировать выработку серотонина.

Или иди другим путем — снижай уровень тестостерона в крови (да-да, мы и это сказали!). Например, исследователи из Чикагского университета обнаружили, что, если спать менее семи часов в сутки, это приведет к снижению уровня тестостерона. Так что сходи на последний киносеанс или поиграй подольше в свою приставку.

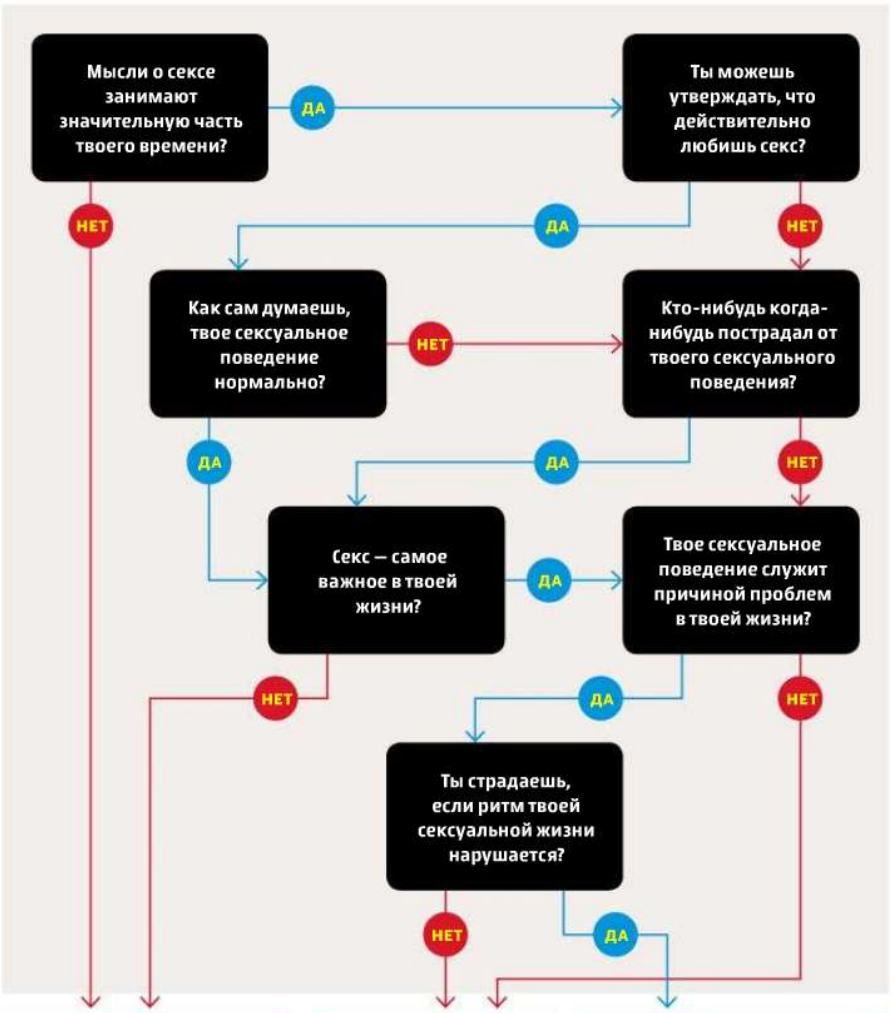
Однако если ты действительно секс-наркоман, то игры с понижением гормонов лишь слегка облегчат твое состояние. Ослабив физические симптомы, займись психологическими проблемами. Во-первых, найди человека, которому можно высказаться. Это может быть твой друг, психолог, кто угодно. Главное, чтобы ты четко проговорил то, что проблема тебя волнует и как ты собираешься ее решать. Так откровенничать, конечно, не просто, но специалисты по поведению утверждают, что это служит существенным мотиватором для достижения поставленных целей.

Кроме того, твоему мозгу нужно на что-то переключиться, вытеснить мысли о сексе. "Очень важно завести новые связи с миром, не основанные на сексе", — советует Таддеус Бирхард. Тебе также следует проводить больше времени с женщинами в твоей семье или с теми, с кем у тебя чисто платонические отношения. Это поможет тебе снять автоматический настрой на секс в женском обществе. Так что самое время узнать, как сложилась жизнь у самых страшненьких однокурсниц.

Наконец, в следующий раз, когда ты будешь заниматься сексом, продли прелюдию на 10 минут и выбирай только такие позиции, которые позволяют тебе смотреть партнерше в лицо. "Для секс-наркоманов партнер зачастую не представляет интереса как личность", — поясняет Смит. Делая секс менее бездушным, ты способствуешь выработке окситоцина — гормона привязанности. После оргазма, не вылезай сразу из кровати, а предложи ей массаж. Исследования, проведенные в Университете Ливерпуля, показали, что это поможет продлить выработку окситоцина у обоих партнеров. А там, глядишь, и секс разонравится — с такими-то запарами.

Сколько секса в твоем мозгу?

Проверь, не слишком ли много места секс занимает в твоей жизни.



НЕЗАВИСИМ

Секс для тебя не стал навязчивой идеей. Но на всякий случай иногда смотри на свое поведение со стороны, чтобы не пропустить сигналы опасности. "Считаешь ли ты себя сексуально озабоченным? — спрашивает Бирхард. — Если ты не пошел на встречу с друзьями из-за свидания с незнакомкой или из-за просмотра порно в интернете, то это может говорить о том, что секс играет в твоей жизни более значительную роль, чем ты ему отводишь. Или если ты намеревался провести на порносайте минут 15, а пришел в себя лишь два часа спустя, все еще приклеенный к экрану". Заставшая тебя за этим занятием подруга — наименьшая из проблем.

ПОЛУЗАВИСИМ

Будь осторожен. Чем чаще ты получаешь оргазм, тем чаще ты хочешь получить его. Такие зависимости частенько связаны с другими проблемами, например, низкой самооценкой или стрессом. Найди источники этих проблем. Воспользуйся нашими советами по повышению уровня серотонина. Только не переусердствуй. Исследования, проведенные в Университете Ливерпуля, показали, что упражнения идут на пользу только тогда, когда люди занимаются в свое удовольствие, а не с целью заглушить психологические проблемы.

ЗАВИСИМ

Без помощи тебе уже не обойтись. Сделать нужно две вещи: попытаться определить свои психологические проблемы и оградить себя от внешних раздражителей. С первым пунктом тебе помогут сексолог или группы анонимных сексоголиков (http://12x12.forum24.ru/), а избавят от лишней обнаженки в интернете поиск без порно (http://family.yandex.ru/) или программы-блокировщики порно (Anti Porn, Aobo Website Blocker Porn Filter и др.). Но лучше про интернет на какое-то время забыть. И приглядись к своей жизни. Ученые из Университета в Буэнос-Айресе называют в качестве вероятных причин зависимости от секса ненормированный рабочий день и стрессы на работе. Может, пришло время сменить ее? ■

Совсем скатился?

Максимальный шанс получить травму при спуске с горы на лыжах — в самый первый день сезона.

ЭКСПЕРТ
Один из ведущих британских фрискиеров Уоррен Смит уже много лет занимается подготовкой инструкторов и тренерской работой в Лыжной академии имени себя (warrensmith-skiacademy.com).

ТЕХ НЕДОЛГИХ МЕСЯЦЕВ, КОГДА НА СКЛОНЕ не было снега, твоим "зимним" мышцам оказалось достаточно, чтобы напрочь забыть рабочие обязанности. Эта тренировка всего за пару недель* вернет им бодрость, а тебе позволит избежать лавины медицинских счетов.

СКОЛЬЖЕНИЕ

В деле: *приводящие мышцы бедра, которые отвечают за то, чтобы твои лыжи следовали намеченным курсом.*

Техника: встань на полотенце на гладкой поверхности (ламинат или даже лед вполне подойдут, а вот кафель может оказаться слишком жестким, если рухнешь). Расстояние между стопами — метр. Усилием мышц внутренней поверхности бедра медленно сдвинь лодыжки. Ключевое слово — "медленно". Если движение занимает меньше 10 секунд — ты халтуришь. 7-10 повторов.

Где еще пригодится: в беге по пересеченной местности.

УСЕРДНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ

В деле: *сгибатели бедра и кор, которые помогают контролировать повороты на скорости.*

Техника: поставь ступни параллельно друг другу на ширине бедер, руки подними над головой. Присядь, не отрывая пяток от пола, а возвращаясь в исходное положение, по инерции подай таз немного вперед. "Как будто ты едешь на лыжах: твой таз должен двигаться не только вверх-вниз, но и как бы толкать тебя вперед, — Смит пытается продемонстрировать движение и с улыбкой добавляет: — Ну да, если представить, что куролесишь с хорошенькой шведкой, тоже сработает". 20-25 повторов. Если тренируешься с реальной шведкой, количество повторов нужно увеличить. Хотя бы раз в 20.

Где еще пригодится: в футболе.

* Перед открытием сезона тренируйся трижды в неделю. Одного подхода в каждом упражнении будет достаточно, но при желании можешь повторить весь круг 2-3 раза. Эту же тренировку (или хотя бы выборочные упражнения из нее) применяй и в качестве разминки на склоне.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: FLYING CHILLI

ПРЫЖКИ ИНТРОВЕРТА

В деле: *квадрицепсы, мышцы задней поверхности бедра, икры. "Это упражнение повторяет движения на склоне, укрепляя именно те мышцы, которые будут задействованы на трассе", — уверен Смит.*

Техника: скрести руки на груди, поставь ноги вместе и прыгай вперед по диагонали. То вправо, то влево. Примерно на метр. "Из-за скрещенных рук вся нагрузка приходится на ноги", — комментирует Уоррен. 15-20 повторов.

Где еще пригодится: в регби.

ВРАЩЕНИЕ

В деле: *ягодицы, сгибатели и приводящие мышцы бедра. "Чем сильнее бедра, тем ниже риск повреждения коленей", — говорит Смит.*

Техника: ляг на спину, согни правую ногу в колене и поверни влево (против часовой стрелки). При этом правое бедро должно оказаться поперек тела, а стопа — на левом колене. Получилось? Отлично. Задержись в таком положении, почувствовав растяжение в тазобедренном суставе, и повтори для другой ноги. 20-25 повторов для каждой ноги.

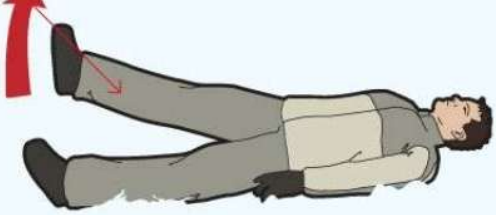
Где еще пригодится: в беге на короткие дистанции.

КАЧАЕМ ПРЕСС (НОГОЙ)

В деле: *мышцы живота. "Казалось бы: живот спереди, спина сзади, — констатирует Смит, — но именно 8 крепких кубиков помогут зафиксировать твой позвоночник, а значит, и спасти его от неприятностей".*

Техника: ляг на спину и прижми позвоночник к полу. Медленно подними, а затем медленно опусти ту ногу, которая больше нравится. (Позвоночник не отрывай!) На все про все у тебя 10 секунд, и их нужно расходовать полностью. Повтори для другой, менее симпатичной конечности. (Не отрывай позвоночник!) 20-25 повторов для каждой ноги.

Где еще пригодится: при подъеме тяжестей.



ТЯНЕМ ТЫЛ

В деле: *сгибатели бедра, мышцы задней поверхности бедра, ягодицы. "Это упражнение популярно у профессионалов даже в межсезонье, поскольку развивает "выталкивающую" силу ног", — поясняет Смит.*

Техника: ляг на пол, положив ноги на фитбол, а руки — по сторонам. "Пяткой одной ноги подтяни мяч к себе, сохраняя постоянное напряжение в мышцах живота и ягодицах. Досчитай до трех, вернись в исходное положение и повтори другой ногой", — учит Уоррен. 5-10 повторов для каждой ноги.

Где еще пригодится: в баскетболе. ■

КАМУТ
На 100 г:
13,9 г белков
2 г жиров
63,5 г углеводов
343 ккал

КУСКУС
На 100 г:
12 г белков
0,1 г жиров
77 г углеводов
376 ккал

Урожай зерновых

Мы в очередной раз решили разнообразить твой рацион. Для этого напечатаем серию разоблачительных заметок про еду, про которую ты не знал ничего/что-то слышал/которую видел в магазине, но не решался купить, потому как не понимал, что с ней делать. Начнем, как положено, с каши, а в ближайших номерах доберемся и до всего остального.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

КИНОА
На 100 г:
13,4 г белков
7 г жиров
60 г углеводов
358 ккал

БУЛГУР
На 100 г:
12,7 г белков
1,5 г жиров
70,6 г углеводов
347 ккал

Социально активные медиа
www.sam-online.ru

“ХОЧУ ЗАЩИЩАТЬ ЧЕСТЬ СТРАНЫ”

ОДИН ОН НЕ СПРАВИТСЯ

Дети, оставшиеся без родителей, как и все дети, мечтают изменить мир к лучшему. Но лишь немногие выпускники интернатов находят свое место в обществе. Какую именно форму они примерят, зависит и от нас с вами. Даже небольшие суммы могут иметь большое значение.

Каждые 100 рублей — это один час занятий на компьютере для 10 человек. **Каждые 200 рублей** — это материалы для двух занятий в учебной парикмахерской. **Каждые 300 рублей** — это запас материалов на неделю работы столярной мастерской. **Каждые 500 рублей** — это две недели занятий вождением.

Узнайте больше на сайте www.detinashi.ru или по телефону (495) 787 9970.

«Дети Наши»
Благотворительный фонд

реклама

1. Киноа

Прогрессивные диетологи от киноа (квиноа) без ума: много белка, витаминов и совсем нет глютена (клейковины) — жупела современной диетологии. До наших краев эта южноамериканская крупа все никак не добиралась, поэтому мы не могли разделить общий восторг. Теперь, наконец-то, можем.

Киноа начали выращивать в высокогорьях Анд около 3000 лет назад. Для преимущественно вегетарианского (картошка, чили, кукуруза) рациона индейцев белковое киноа было спасением. К тому же в этой американской крупе есть все необходимые аминокислоты, навалом железа, магния, фосфора и цинка.

Киноа с успехом заменяет рис и кускус в любых блюдах. Вкус киноа отлично сочетается прежде всего с овощами, неплохо идет к курице, рыбе или, например, свинине. Свежесобранное зерно сильно горчит. И хотя перед продажей киноа очищается от горькой верхней шелухи, не мешает перед варкой его как следует промыть, иначе испортишь обед.

2. Булгур

Это изобретенный на Ближнем Востоке способ есть пшеницу, пропаренное и дробленое зерно. В таком виде его не надо мучительно замачивать и долго варить, достаточно 15-20 минут, как тому же рису.

По содержанию белка булгур уступает только описанному киноа, да и то немного. Пшеница богата витаминами группы B, PP, E.

Поскольку булгур — еда ближневосточная, очевидно, что она лучше всего сочетается с популярными там продуктами. Добавляй булгур к тушеной баранине и курице, делай из него плов с овощами и фасолью или нутом. В качестве приправ отлично пойдет лимонный сок, мята или корица — как в нашем рецепте плова с мидиями.

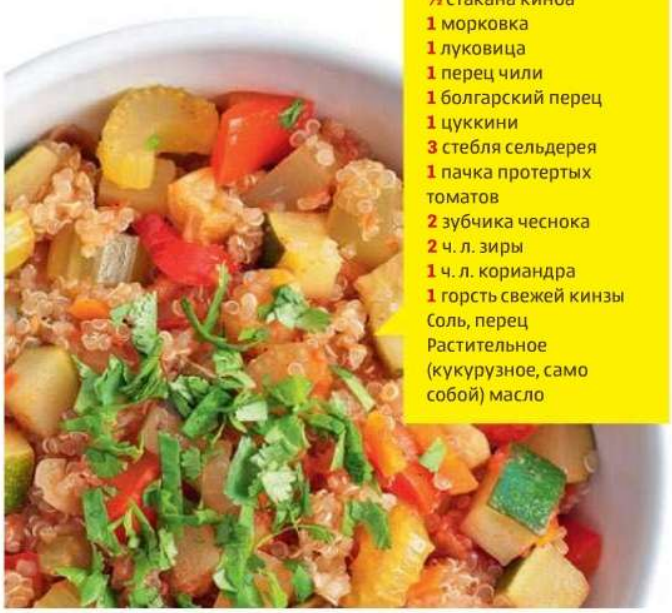
3. Кускус

Главная (наряду с зеленым мятным чаем) еда в Северо-Западной Африке, вместе с выходцами оттуда распростра-

1. ПЕРУАНСКОЕ ОВОЩНОЕ РАГУ

1. Промой киноа, залей кипятком и вари минут 15, пока не станет мягким.
2. Тем временем разогрей глубокую сковородку, налей растительного масла и обжарь в нем мелко порезанные лук и чеснок до золотистого цвета.
3. Затем кидай в сковороду порезанные кубиками морковь и сельдерей. Через пять минут клади порезанные такими же кубиками острый и сладкий перец, цуккини, протертые томаты и залей половиной стакана воды. Как следует перемешай, добавь специи и туши минут 10-15, пока все овощи не станут мягкими.
4. Добавь готовую крупу, перемешай, посоли-поперчи и немедленно подавай, посыпав мелко нарезанной кинзой.

НА 4 ПОРЦИИ:
½ стакана киноа
1 морковка
1 луковица
1 перец чили
1 болгарский перец
1 цуккини
3 стебля сельдерея
1 пачка протертых томатов
2 зубчика чеснока
2 ч. л. зиры
1 ч. л. кориандра
1 горсть свежей кинзы
Соль, перец
Растительное (кукурузное, само собой) масло



2. СТАМБУЛЬСКИЙ ПЛОВ С МИДИЯМИ

1. Растопи в кастрюле сливочное масло, всыпь булгур, перемешай, чтобы масло покрыло зерна, добавь кипятка в два раза больше по объему, чем булгура, и вари до полуготовности, минут 10.
2. В другой кастрюле обжарь на сливочном масле лук и чеснок. Мороженые мидии предварительно разморозь. Если мидии свежие — как следует промой их, те, что с открытыми раковинами, выкинь, оставшиеся добавь к луку и чесноку. Залей половиной бульона и туши, пока раковины не откроются.
3. Теперь засыпь булгур, сверху ровным слоем высыпай пряности, аккуратно полей остатками бульона и туши еще минут пять. Перемешай и подавай, добавив в каждую тарелку чуть-чуть оливкового масла.
4. Если не лень, сделай все как на Босфоре — отдельно потуши мидии, отдельно кашу и нафаршируй кашей каждую раковину.

НА 4 ПОРЦИИ:
½ стакана булгура
300 г мидий (мороженых на худой конец)
500 мл куриного бульона
1 луковица
2 зубчика чеснока
Соль, перец, сливочное и оливковое масло, зира, кориандр, черный и красный перец и, главное, корица — по вкусу

нившаяся по Европе. Изначально кускус делали женщины, вручную сваливая из обрызганной водой манной крупы мелкие катышки. Работа адовая, но сейчас так поступают разве что в глухих деревнях, большинство кускусного производства механизировано.

Кускус — штука очень сытная (самая калорийная крупа в нашей выборке), легкоусвояемая и практически обезжиренная. В сочетании, скажем, с нежирным мясом, овощами и каплей оливкового масла это еда мечты для спортсменов и прочих физкультурников.

Классический кускус готовится на пару, причем под сетчатую посуду с крупой часто ставят кастрюлю не с водой, а с мясным или овощным варевом, и кускус пропитывается его ароматом. Сейчас в магазинах продается в основном кускус быстрого приготовления (что отмечено на упаковке) — его надо просто залить кипятком, перемешать и подержать минуту-другую под крышкой. Можно подавать как гарнир к мясу и овощам (не забыв сдобрить лимонным соком и мятой) или холодным.

4. Камут

Еще один диетологический идол. Про него ходит масса легенд, мол, выращивали его чуть ли не лично египетские фараоны. Что достоверно — он действительно растет в Египте, популярностью там не пользуется и именно оттуда в 1949 году его привезли в Америку. Там он тоже мало кому был нужен до 90-х, когда его догадались пропиарить как панацею от всех болезней. Мода быстро дошла до Европы.

Белков и витаминов в камуте примерно столько же, сколько в его близкой родственнице — пшенице. Зато новомодная крупа крайне богата клетчаткой — в 100 г почти 30% дневной нормы. А клетчатка, как мы помним, лучший друг твоего желудка. Использовать камут можно примерно так же, как булгур. А характерный "здоровый" мюслеподобный привкус так и просит добавить к камуту каких-нибудь орехов и сухофруктов. ■

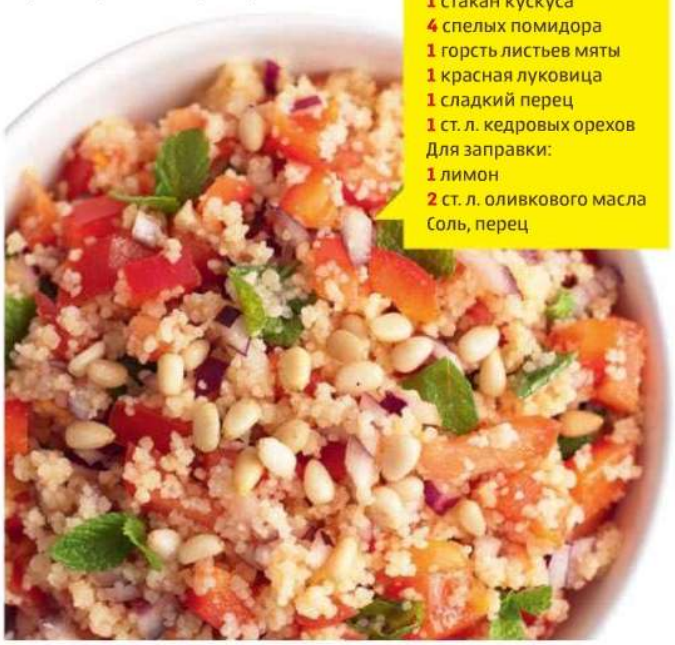
3. САЛАТ "ТАБУЛЕ"

(Вообще классический "Табуле" родом с Ближнего Востока, а значит, готовится с булгуром, а не кускусом, но в Африке его теперь тоже делают.)

1 Приготовь кускус, как написано на пачке, и оставь остывать. Выдави сок из лимона, смешай его с маслом, посоли, поперчи и поставь настаиваться хотя бы минут на 10. Можешь добавить в соус пряностей на твой вкус — красного перца, корицы, например.

2 Нарежь мелко помидоры, перец и лук, нарви клочками мяту. Смешай овощи и мяту с кускусом, еще раз перемешай заправку, полей ею салат и посыпь сверху орешками.

НА 4 ПОРЦИИ:
1 стакан кускуса
4 спелых помидора
1 горсть листьев мяты
1 красная луковица
1 сладкий перец
1 ст. л. кедровых орехов
Для заправки:
1 лимон
2 ст. л. оливкового масла
Соль, перец

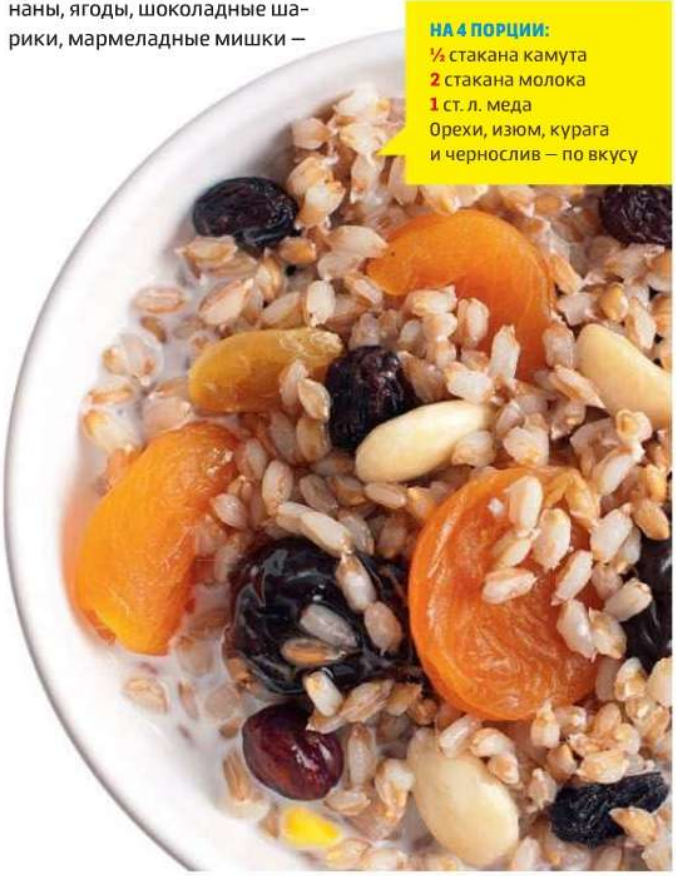


4. КАЧКОВСКАЯ УТРЕННЯЯ КАША

1 Залей камут кипящим молоком и вари минут 8.

2 Выключи огонь, добавь предварительно промытые орехи и сухофрукты, бананы, ягоды, шоколадные шарики, мармеладные мишки — в общем, все что захочешь, и подожди, пока остынет и напитается вкусами и запахами начинки. Добавь меду и ешь.

НА 4 ПОРЦИИ:
½ стакана камута
2 стакана молока
1 ст. л. меда
Орехи, изюм, курага и чернослив — по вкусу



Защити свое сердце

Каждые 50 секунд в России от инфаркта умирает человек. Не хочешь стать одним из них? Ответь на вопросы теста, чтобы проверить свои ходики.

ТЕКСТ: ИВАН КУЗОВАТОВ

1. Что ты обычно ешь на завтрак?

А. Чашечку кофе..... **–2** ☐
Б. Тарелку хлопьев..... **+2** ☐
В. Яичницу с беконом, пожалуйста..... **–1** ☐

Доза кофеина с утра хоть и помогает мозгу стряхнуть остатки сна, но для сердца это встряска совсем другого рода. Одной чашки кофе достаточно, чтобы сузить артерии на четыре часа, снизив приток кислорода к сердцу. И именно утренняя чашка имеет самый значительный эффект, поскольку за ночь содержание кофеина в организме снизилось. Так что лучше поешь чего-нибудь. Вероятность проблем с сахаром в крови, из-за которых риск сердечного приступа вырастает на 20%, в два раза меньше у тех, кто регулярно завтракает. Лучше всего начинать день с богатых клетчаткой хлопьев, ведь они связывают полученный вчера холестерин, не давая ему отлагаться на стенках артерий. Это лучше поджаренного бекона: кардиологи из Университета города Осака обнаружили, что богатая жирами пища на 18% и пять часов снижает способность твоих артерий расширяться. Поджаришь свининку — задушишь сердце.

2. Какую роль ты играешь на работе?

А. Мелкая сошка..... **+1** ☐
Б. Менеджер среднего звена..... **–2** ☐
В. Сам себе босс..... **+2** ☐

Чем меньше нулей в зарплатной ведомости, тем вроде бы больше тоски. Но для сердца чем меньше ответственность, тем лучше. Хуже всего приходится менеджерам среднего звена, ведь они выступают своего рода буфером между пинающими болт "низами" и постоянно требующими "верхами". Такие менеджеры в шесть раз больше подвержены атеросклерозу коронарных сосудов. А если ты, менеджер среднего звена, думаешь, что начать свой бизнес — это все равно что опутать сердце колючей проволокой, то ты не прав. Исследования Университета штата Мичиган, показали, что свой налаженный бизнес снижает уровень стресса и повышает удовлетворенность работой на 40%. Не знаем точно, как с этим в России, но рискнем предположить, что почти так же. Необходимость давать взятки чиновникам — все же не такой стресс, как вечно орущий начальник.

3. Какие физические нагрузки ты испытываешь?

А. Долгая и усердная кардиотренировка..... **+1** ☐
Б. Короткие, резкие рывки, например, спринт на 2 км на беговой дорожке..... **+3** ☐
В. Покряхтеть в качалке..... **+1** ☐
Г. Поискать пульт дистанционного управления..... **–3** ☐

И черепахи иногда побеждают в забеге, но для твоего сердца больше полезны рывки в заячьем стиле. Любые аэробные упражнения укрепляют сердце, но регулярные интервальные тренировки увеличивают объем перекачиваемой сердцем крови на целых 10%. И не сбрасывай со счетов штангу. По данным Университета Торонто, всплеск гормонов роста после силовых тренировок укрепляет клапаны твоего сердца на 8%. Если же ты вообще не тренируешься, то риск внезапно умереть от сердечного приступа вырастает на 52%.

4. Сколько ты обычно выпиваешь?

А. Не пью вообще..... **–1** ☐
Б. Одну-две порции в день..... **+2** ☐
В. Три-четыре кружки пива пару раз в неделю..... **0** ☐
Г. Выходных не помню с прошлого века..... **–3** ☐

Маленькие радости не так уж и вредны. European Heart Journal публикует новые данные: одна-две порции любого алкоголя в день (не только красного вина, как думали раньше) снизят вероятность раннего сердечного приступа на треть. А если добавить к спиртному три получасовые сессии аэробных упражнений средней интенсивности в неделю, то риск снижается вообще на 44-50%. Дело в том, что умеренный (очень умеренный!) регулярный прием алкоголя повышает уровень хорошего холестерина и понижает уровень плохого и тем самым снижает вероятность образования тромбов. Но не переборщи. "Употребление более 30 порций в неделю точно приведет к серьезным нарушениям работы сердца и ослаблению ключевых клапанов", — говорит автор исследования Мортен Гронбек. Ну вот, теперь ты знаешь: кружка пива после работы — это то, что доктор прописал.

ФОТО: PETER CROWTHER ASSOCIATES/DEBUT ART

5. Как ты справляешься со стрессом?

А. Бушую. Тебе это не понравится ..... **–1** ☐
Б. Подавляю это в себе ..... **–2** ☐
В. Режусь в видеоигры..... **+1** ☐
Г. Надеваю кроссовки и бегу **+2** ☐

Потеряешь голову — и можешь попрощаться и с сердцем. Исследователи из Госпиталя Джона Хопкинса обнаружили, что выпускающие пар, вспыльчивые и раздражительные в пять раз больше подвержены сердечным приступам. Но те, кто подавляет стресс, рискуют вдвое больше. Постоянно повышенный уровень гормона стресса кортизола делает артерии хрупкими, а давление в них — повышенным. Лучшая физическая нагрузка при стрессе — это пробежки. Но есть и другой способ. Ученые из Университета Восточной Каролины в результате исследований связали пару часов компьютерных игр в неделю со снижением давления на 16%. Дорогая, мне нужно поиграть. Сердце просит.

ТВОЙ РЕЗУЛЬТАТ

От 5 до 11:
золотое сердце.
От –4 до 4:
сердце, истекающее кровью.
От –12 до –5:
сломанное сердце.

"Хотя наследственность играет свою роль, 70% риска заполучить сердечное заболевание все же происходит от образа жизни. Так что почти все в твоих руках. Чем скорее ты выберешь здоровый образ жизни, тем больше твои шансы на долгую жизнь без сердечных проблем", – говорит директор Британского кардиологического фонда Питер Вайсберг. ■

НАШИ ЛЮДИ

Хэй, Мохаммед

У британского MH в ноябре 2010 года было сразу два героя обложки. Первый — известный боксер Дэвид Хэй. Второй — легендарный боксер Мохаммед Али, которого Хэй считает своей ролевой моделью. Узнай, чему Хэй научился у старшего товарища, и стань чемпионом.

Самоуверенность

Гни свою линию Это сейчас Али — герой, но на протяжении большей части карьеры этого хвастуна и задиру ненавидели миллионы людей. Хэй в восторге от того, что Али не шел на компромисс с недоброжелателями: "Али не изменил себе, даже когда вся страна отвернулась от него. Этому у него стоит поучиться, — говорит Хэй. — Когда мне было 10 лет, я пообещал себе стать чемпионом мира в тяжелом весе и до того, как мне стукнет 31 год, уйти из бокса. 31 мне исполнится в следующем октябре — пора навострить лыжи".

Реклама

*Сноуборд-тур от журнала Men's Health

Men's Health RAIL MASTER

LAAFEST RUSSIAN SNOW FESTIVAL

AVOSNOWFEST

Организатор тура:

ДЖЕТ ТРЕВЕЛ

При поддержке:

БАНК 24.РУ
круглосуточный банк для деловых людей

Men's Health ADVENTURE

MEN'S HEALTH RAIL MASTER TOUR

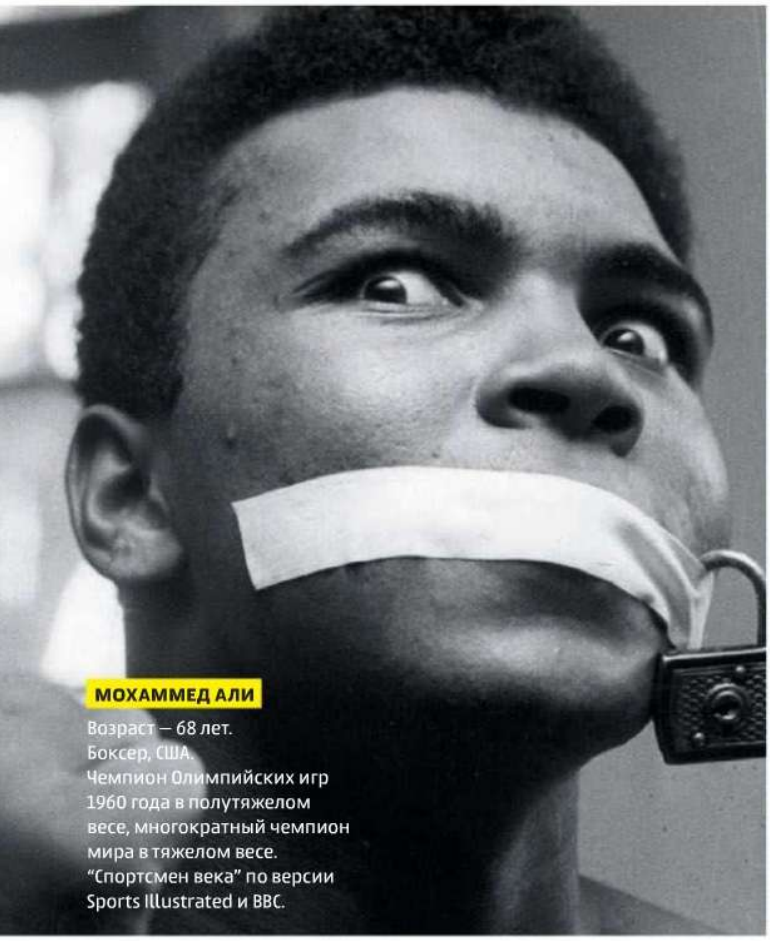
первое российское ночное джиббинг шоу в центре Европы

1 этап: 17 января 2011 в Лааксе (Швейцария),
во время российского спортивно-музыкального фестиваля LAAФEST TTR 3, 16-23 января 2011
2 этап: 4 февраля 2011 в Авориазе (Франция), во время российского спортивно-музыкального фестиваля AVOSNOWFEST TTR 2, 29 января-5 февраля 2011.
Участники – известные сноубордисты и ньюскулеры из России и Европы

Главные призы:
1. В категории «Сноубординг» – поездка в сноуборд-лагерь Men's Health Adventure в Хемседал (Норвегия)
2. В категории «Нью-скул» – поездка в лагерь Actioncamp на ледник Ле Дез Альп (Франция)

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Информация по бронированию туров на фестивали: +7 (495) 232-32-00 доб. 1419, welcome@mhadventure.ru, Юлия Васильева



МОХАММЕД АЛИ
Возраст — 68 лет.
Боксер, США.
Чемпион Олимпийских игр 1960 года в полутяжелом весе, многократный чемпион мира в тяжелом весе.
"Спортсмен века" по версии Sports Illustrated и BBC.

ДЭВИД ХЭЙ
Возраст — 30 лет.
Боксер, Великобритания.
Чемпион мира в тяжелом весе (WBC, WBA, WBO).
Герой обложки Men's Health UK, ноябрь 2010 года.

Находчивость

● **Забей на рост** Если тебе не нравятся условия игры — меняй игру. "Али не был самым большим, — говорит Хэй, — зато двигался так, как никто другой. И доказал, что размер не имеет значения". Хэй взял на вооружение эту тактику и в 2009 году победил Николая Валуева, хотя был на 23 см ниже и почти на 45 кг легче русского боксера. "Я тренируюсь так, как будто нахожусь в среднем весе, — говорит Хэй. — И не набираю слишком много: чтобы остаться быстрым, нужно быть сильным и легким".

Твердость

● **Играй жестко** Али убедил Хэя: тяжело в учении — легко в бою. И еще, нужно окружать себя людьми, которые бросают тебе вызов. "Он дрался с большими и крутыми парнями — такими как Ларри Холмс, который был одним из лучших тяжеловесов в мире, — говорит Хэй. — Если у тебя такой спарринг-партнер, тебе придется соответствовать". Не ищи легких путей, и это касается не только бокса.

Азарт

● **Стремись к совершенству** Посмотри на любую фотографию Али на пике успеха, и ты увидишь гору мышц, готовых к моментальному действию. "Я всегда должен быть уверен, что нахожусь в хорошей форме, — говорит Хэй. — Если постоянно подвергаешь себя опасности, нельзя позволить себе быть в плохой форме". И так в любом деле — в тренировках, работе, семье и жизни вообще: не пытайся стать хорошим — стань лучшим.

Яркость

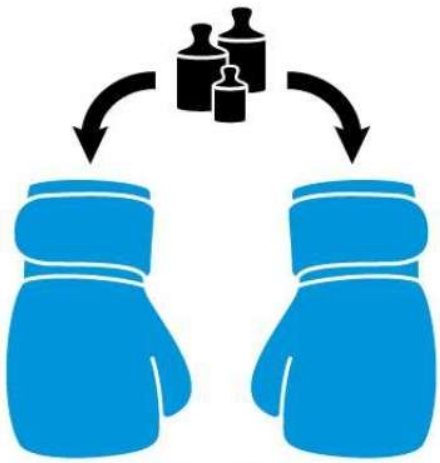
● **Будь острым на язык** Когда хочешь произвести впечатление, не забывай о том, что умеешь говорить. "Язык у Али был подвешен будь здоров, — говорит Хэй. — Мохаммед умел показать товар лицом". И Хэй берет его пример на вооружение. Однажды он пообещал своему сопернику Одли Харрисону: "Это будет жестокий нокаут. Обычно тебе хватает двух врачей, но на этот раз понадобятся шесть или даже семь. Я буду пытать тебя, словно паука, которому отрывают одну лапку за другой". Насчет паука не знаем, но нокаут случился — в третьем раунде.

Смелость

● **Пари над битвой** Хэй штудирует бои Али и выискивает то, что сможет применить. И убеждается, что чем сложнее битва — тем круче боец. "Когда я дрался с Жан-Марком Мормеком, я посмотрел на него и подумал: "Да, чувак, ты как будто сделан из камня. Но у нас война, и мне это нравится", — вспоминает он. Что бы ты ни делал, относись к этому как к битве не на жизнь, а на смерть. Ты не должен выжить — ты должен победить. ■

ТЕКСТ: DAN JONES, ФОТО: GETTY/FOTOBANK, DAVID CLARIHEW

ПРОВЕРЬ, ЗАПОМНИЛ ЛИ ТЫ ЭТИ ФАКТЫ ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО РАЗДЕЛА



45

КИЛОГРАММОВ. НА СТОЛЬКО МЕНЬШЕ НИКОЛАЯ ВАЛУЕВА ВЕСИЛ БОКСЕР ДЭВИД ХЭЙ, КОТОРЫЙ В 2009 ГОДУ ПОБЕДИЛ НАШЕГО ЧЕМПИОНА. СЕКРЕТ УСПЕХА ХЭЯ — НА СТР. 78

100

ГРАММОВ КАМУТА СОДЕРЖАТ 30% ДНЕВНОЙ НОРМЫ КЛЕТЧАТКИ. С ЧЕМ ЕГО ЕСТЬ — ЧИТАЙ НА СТР. 72

29%

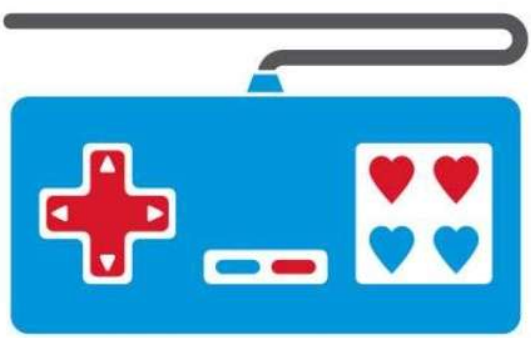
ПОПЫТОК САМОУБИЙСТВ СЛУЧАЕТСЯ ЛЕТОМ, ЗИМОЙ ЭТОТ ПОКАЗАТЕЛЬ РАВЕН 19%. ЕЩЕ 5 ФАКТОВ О ХОЛОДНОМ ВРЕМЕНИ ГОДА — НА СТР. 64

СЕРОТОНИН

УРОВЕНЬ ЭТОГО ГОРМОНА, ОТВЕЧАЮЩЕГО ЗА ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ, МОЖНО ПОДНЯТЬ, ЗАНИМАЯСЬ СЕКСОМ ИЛИ СПОРТОМ. КАК БОРОТЬСЯ С СЕКС-ЗАВИСИМОСТЬЮ — СТР. 66

1

ЧАС КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР ДВАЖДЫ В НЕДЕЛЮ НА 16% ПОНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЕ. КАК УКРЕПИТЬ СЕРДЦЕ — НА СТР. 76



300

РУБЛЕЙ — СРЕДНЯЯ СТОИМОСТЬ ПОСЕЩЕНИЯ СКАЛОДРОМА В МОСКВЕ. 9 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ СКАЛОЛАЗАНИЕМ — НА СТР. 60

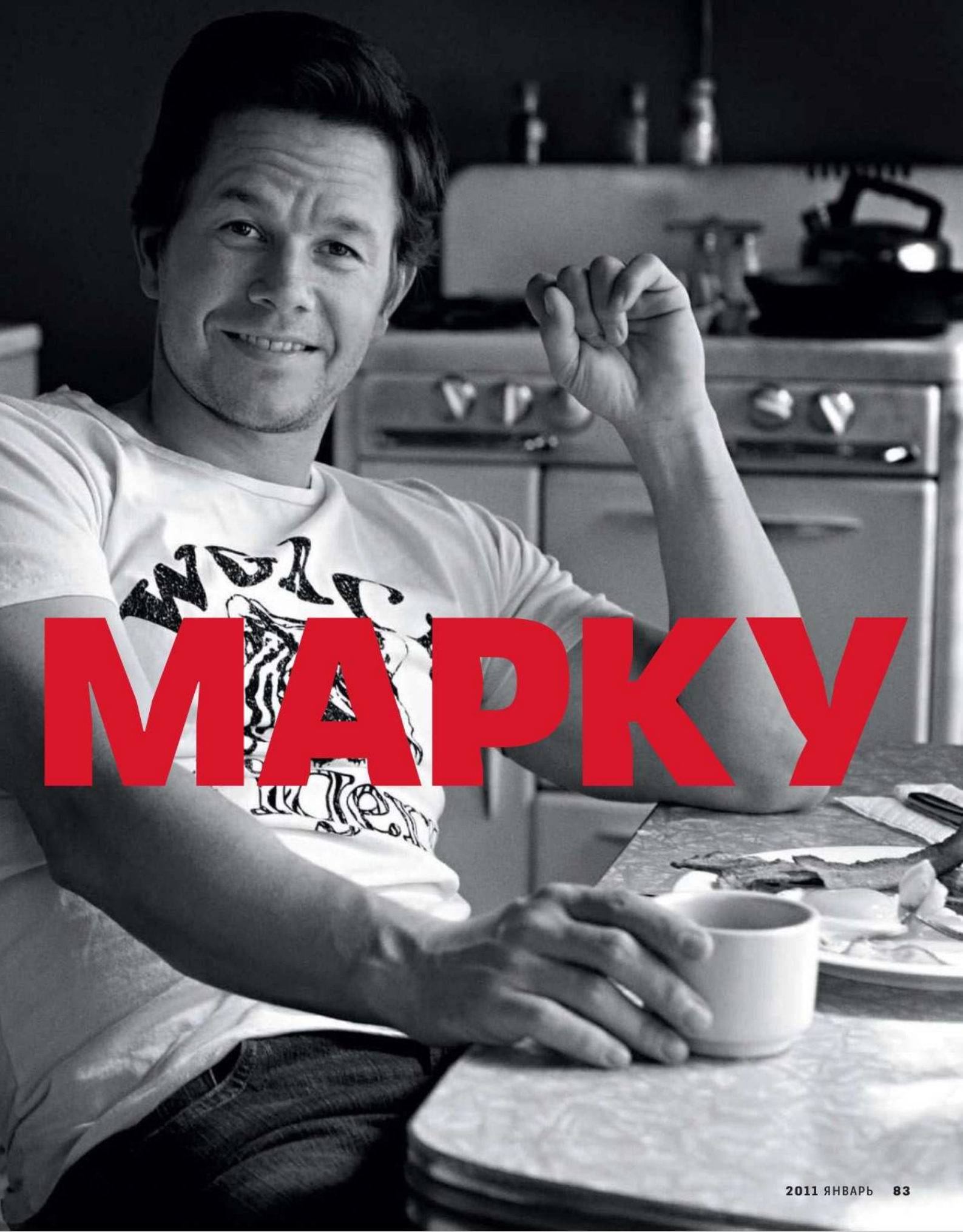
ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

ЭВОЛЮЦИЯ ПО

Марк Уолберг прожил много жизней — был и уличным хулиганом, и голливудской легендой. И каждая из этих жизней становилась основой для следующих.

ТЕКСТ: МАЙК ЦИММЕРМАН, ФОТО: СЭМ ДЖОНС



МАРКУ

Наши терпеливые жены и подружки не перестают причитать, что мужики никогда не меняются. Конечно же, мы не меняемся! Метания туда-сюда — прямой путь к ошибкам. Мы — читайте по губам! — э-во-лю-ци-о-ни-ру-ем. Время идет, мы используем все преподанные жизнью горькие уроки, все полученные тумаки, выплаканные слезы и несбывшиеся мечты, чтобы сделать себя такими, какими хотим видеть. Нотабене нашим нетерпеливым цыпочкам: простите, что процесс занимает так много времени, но все к лучшему. Зато мы не заблудимся в трех соснах, не купимся на пошлые увлечения, не пойдем на поводу у сиюминутных прихотей и уж точно не станем зацикливаться на тех изменениях, которые так или иначе не приживутся. Но главной переменной в мужском уравнении жизни является то, насколько хорошо мы эволюционируем. У некоторых парней к этому явный талант, просто дар Божий. "Я принимаю все изменения с распростертыми объятиями", — хвастается Марк Уолберг, которому конкретно в этом смысле подфартило. Это и есть его большой секрет. "Моя жизнь с годами менялась настолько радикально, причем во всех смыслах, и я этому страшно рад".

Малолетний преступник, рэпер, классический кинозлодей, номинант на "Оскар", а теперь еще и продюсер. Все это Уолберг. Когда я впервые был у него в гостях в доме на Беверли-Хиллз, он только-только отстрелялся в нескольких кинороли и в очередной раз стал отцом. Уже неплохо, верно? Но Уолбергу этого было мало, он смотрел вперед, одержимый своей идеей, что жизнь постоянно должна меняться. Он построил отличный спортзал с боксерским рингом, где почти два года готовился к роли Микки "Ирландца" Уорда, боксера из Массачусетса, который провел три легендарных боя против непобедимого Артуро Гатти.

Уолберг годами пытался вызвать интерес к фильму об Уорде, и хотя в рукаве у него были тузы — предполагалось, что Брэд Питт сыграет единокровного брата боксера, а режиссером станет Даррен Аронофски, — зеленый свет ему не давали. Но Уолберг продолжал тренироваться.

И вот сейчас, почти пять лет спустя после начала затеянной им эпопеи, "Боец" таки выходит на большой экран, только брата главного героя играет Кристиан Бейл, а режиссером стал Дэвид Расселл. "Я был в таком отчаянии, что согласился бы на абсолютно любую версию этого фильма", — признается Уолберг.

Эта картина вообще бы не появилась на свет, останься Марк в одной из тех версий самого себя, каким он был раньше, — пусть даже лучшим из них всех. Потому что, и Уолберг это знает, никакой успех не рождается сам по себе, никакой провал не возникает из ниоткуда.

Можно взглянуть и под другим углом: Уолберг не стал бы боксером, не будь он в свое время "порнозвездой".

1997

По крутой дорожке

Не то чтобы он специально хотел стать секс-звездой, но после "Дневника баскетболиста" и "Страха" к нему намертво приклеилось амплуа негодяя. А он знал то, что знает каждый успешный человек: повторить прошлый успех легко, но это лишь приводит к застою. "Я не хочу каждый раз делать одно и то же и уж точно не потерплю, чтобы мне говорили, какой диапазон ролей мне позволено играть", — говорит Уолберг.

Для смены амплуа он воспользовался теми методами, которыми раньше пренебрегал: задействовал связи и знакомства. Так Уолберг пробрался в одну компанию с Полом Томасом Андерсоном (режиссером и сценаристом), актерами Филипом Сеймуром Хоффманом, Джоном Рейли и Томасом Джейном. Эта встреча и послужила "неформальным" кастингом на роль превосходно снабженного по мужской части Дирка Дигглера в "Ночах в стиле буги". В итоге Уолберг роль получил.

На все руки

Марк Уолберг родился в 1971 году. У Марка, самого младшего из 9 детей его матери (отцы в семье были разные, и все где-то шлялись), — было непростое детство. В 16 лет бросил школу, несколько раз был замечен в мелкой уголовке и хулиганстве. Перепробовал разные занятия, даже засветился в первом составе группы New Kids On The Block. Но потом создал свою группу — Marky Mark & The Funky Beach и прославился как рэпер Марки Марк.

Первая работа в кино, фильм "Замена" (1993), оглушительно провалилась в прокате. Но следующая роль — в картине "Человек Ренессанса" (1994) с Дэнни Де Вито уже была успехом. Потом последовали "Дневник баскетболиста" (1995) , где он сыграл Микки, друга героя Леонардо Ди Каприо. Потом вышел "Страх" (1996), в котором Марк удачно изобразил бойфренда-психопата Риз Уизерспун. И наконец, самый большой успех пришел к нему после главной роли в картине "Ночи в стиле буги" (1997) — о молодом порноактере. Фильм получил три номинации на "Оскар" и удостоился нескольких кинематографических наград, причем не только в Америке. Далее последовали "Большое дело", "Три короля", "Идеальный шторм", ремейк "Планеты обезьян", "Отступники" и многие другие. И в 2010-м сбылась мечта Уолберга — вышел спродюсированный им "Боец".

Не менее успешными были и продюсерские проекты Марка, такие как телесериалы "Хозяева ночи", "Лечение", "Красавцы" (где он сыграл сам себя), "Как сделать это в Америке", "Подпольная империя".

"А потом вдруг оказалось, что именно это я делаю лучше всего. И мне опять пришлось ломать стереотипы. Идти в люди и снова доказывать, что я чего-то стою".

Нужно подчеркнуть: каждая встреча — это возможность, каждое новое знакомство — потенциальные отношения. Всегда будь начеку и в лучшей форме.

2004–2006

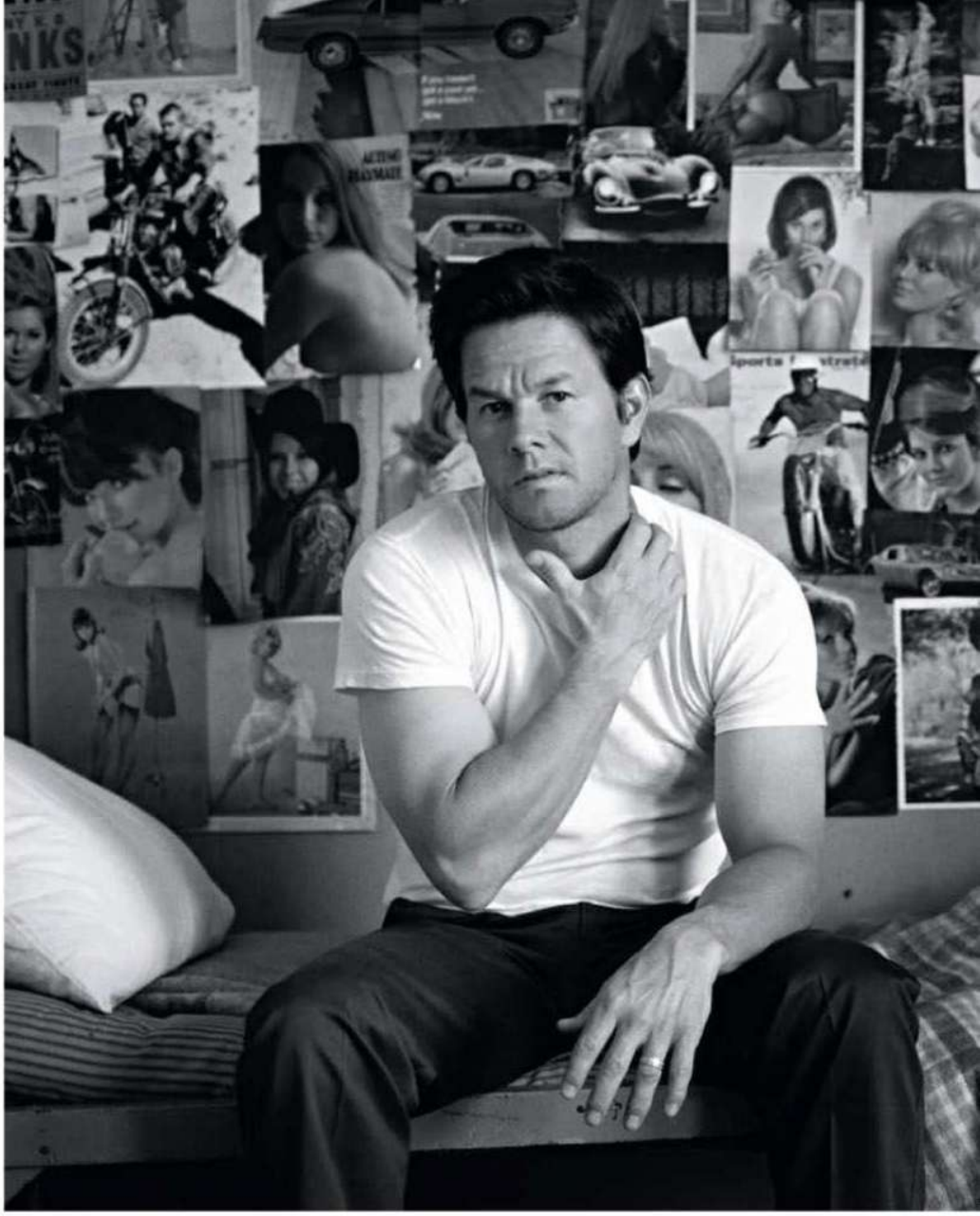
Путь к успеху

Уолберг снялся во многих фильмах, но затем решил, что этого недостаточно: "Карьера актера — это здорово, но мне хотелось чего-то большего, мне

Я НЕ ХОЧУ КАЖДЫЙ РАЗ ДЕЛАТЬ ОДНО И ТО ЖЕ И УЖ ТОЧНО НЕ ПОТЕРПЛЮ, ЧТОБЫ МНЕ ГОВОРИЛИ, КАКОЙ ДИАПАЗОН РОЛЕЙ МНЕ ПОЗВОЛЕНО ИГРАТЬ

Бой из жизни

В основе сюжета фильма "Боец" — история боксера Микки "Ирландца" Уорда, который после 15 лет спортивной карьеры, череды поражений и трехлетнего перерыва сразился с легендарным канадцем Артуро Гатти. Этот поединок получил от журнала "Ринг" статус "Бой года (2002)" и был назван многими журналистами боем столетия. 10 жестоких и зрелищных раундов по решению судей закончились победой Микки. Всего эти боксеры провели в 2002-2003 годах три боя, но Уорд победил только в первом. Кстати, до полусмерти избивая друг друга на ринге, в жизни Гатти и Уорд были друзьями. Премьера в России — декабрь 2010 года.



хотелось построить бизнес". Он основал продюсерскую компанию Leverage, и в 2004 году появились первые телесерии "Красавцев" *(Entourage, в другом переводе — "Свита". — МН)*. Подтверждение правильности выбранного пути не замедлило себя ждать: уже в 2005-м сериал получил три номинации на "Эмми". Уолберг начал вкалывать еще усерднее: "Мы уже приступили к переговорам о сериалах "Лечение" и "Хозяева ночи". Пришло время капитализировать свой успех, привести все планы в действие одновременно. Многие мужики упускают этот момент. После каждого, даже самого незначительного успеха спрашивай у коллег: "Ну, что дальше?" И, не дожидаясь реплики, выдавай пять разных ответов.

Нет никакой случайности в том, что Уолберг именно в это время начал работу над "Бойцом" как продюсер и одновременно как актер. Он лишь сочетал свои сильные стороны. Когда ты развиваешься, то не забываешь старые навыки. Ты лишь добавляешь к ним новые и формируешь мощную термоядерную закваску.

2007

Сверхурочные

Теперь ему предстояло стать боксером. Одна лишь призрачная возможность снять "Бойца" давала ему силы для продолжения тренировок на фоне непрекращающейся работы в фильмах, в которых он в то время участвовал. "Было трудно. Вставать, идти на работу, делать фильм, потом следующий и еще один, и при всем при этом продолжать готовиться к чему-то, что может никогда и не случиться — вот что нелегко. На протяжении дня мы снимаем по 12-14 часов, а я встаю на два часа раньше обычного, чтобы потренироваться".

Так Уолберг приобщился к "сверхурочке". Не стоит считать, что "надо укладываться в отведенное время". Это банальное упрощение. Многие мужики выполняют кучу тяжелой и малоэффективной работы. "Чтобы выглядеть как Микки Уорд на ринге, вне ринга и в спортзале, мне пришлось сделать все как надо, — говорит актер. — Мы наняли настоящих боксеров, сами выходили на ринг и мутузили друг друга. Я был в лучшей форме, чем те бойцы, с которыми снимался".

2007-2009

Планы в жизнь

Роль Уолберга в "Отступниках" Мартина Скорсезе может стать самой запоминающейся (и самой цитируемой) ролью актера. Уолберг и Скорсезе не очень-то подружились на съемочной площадке. Но Марк слишком умен, чтобы отказываться от отношений с человеком такого масштаба, основываясь лишь на единичном опыте, ведь глубокое взаимопонимание требует осторожности и многих дебатов. И он решил привлечь мэтра к участию в новом сериале "Подпольная империя" своей продюсерской компании для канала HBO. Убедить Скорсезе работать на телевидении было практически невозможно, но Уолберг знал, что большая победа часто приходит после че-

МЫ НАНЯЛИ НАСТОЯЩИХ БОКСЕРОВ, САМИ ВЫХОДИЛИ НА РИНГ И МУТУЗИЛИ ДРУГ ДРУГА. Я БЫЛ В ЛУЧШЕЙ ФОРМЕ, ЧЕМ ТЕ БОЙЦЫ, С КОТОРЫМИ Я СНИМАЛСЯ

Микки Уорд подготовит тебя к рингу

Профессиональный боксер Уорд, которого Уолберг играет в "Бойце", говорит: "Чтобы стать сильным боксером, тебе нужны крепкие яйца. Оттуда идет вся сила. Когда ты поворачиваешь корпус для удара, то первым делом бросаешь вперед бедро, а вслед за ним и все тело". Делай как он. ТЕКСТ: БРАЙЕН ПЭЙТОН

1

Отжимание от пола

15 повторов.

2

Скручивание Макгилла

15 повторов
для каждой ноги.
Ложись на спину, правую ногу вытяни, левую согни в колене и поставь ступню на пол. Ладони положи под спину, чуть выше поясницы, и, не сгибая спину, поднимай туловище на 30° от пола. Сделай небольшую паузу и вернись в исходное положение.

3

Скручивание на боку

15 повторов
для каждой стороны.
Ложись на левый бок и упрись пятками в стену. Положи левую руку на грудь, правую за голову. Теперь поднимай плечо к бедру. Сделай паузу и возвращайся в исходное положение.

4

Hip-up

10 повторов
для каждой стороны.
Ложись на левый бок, приподнимись на локте и упрись им в пол, ноги в коленях выпрями. Теперь поднимай бедра от пола таким образом, чтобы тело образовало прямую линию от головы до пяток. Задержись в этом положении, затем опускайся.

5

Скручивание с медицинболом

15 повторов
Держи медицинбол на уровне груди, руки вытяни. А теперь вращай руками до предела влево, а потом вправо, сохраняя корпус неподвижным. Это один повтор. Делай упражнение как можно быстрее.
Повтори весь цикл упражнений два или три раза.

реды маленьких. "Наши рабочие взаимоотношения позволили мне продолжать общаться с ним и доказать, что "Подпольная империя" не такая уж плохая штука, — делится Уолберг. — Во время съемок "Отступников" мы говорили о нашем телебизнесе, затем виделись на церемонии вручения "Оскара", потом я ездил к нему на съемочную площадку "Острова проклятых" — так я его и убедил".

Убедил так убедил: Скорсезе стал исполнительным продюсером сериала и срежиссировал первый эпизод. Но это была только первая часть плана.

Сотрудничество со Скорсезе повысило акции Марка в глазах боссов с HBO, и он знал, как ими воспользоваться: убедил канал помочь ему с созданием "Бойца". "Моей целью было показать в кино самый реалистичный бокс. И HBO разрешил нам использовать свои камеры и команду, которая делала все боевые эпизоды для проектов канала. Так что мы создали самую лучшую из возможных версий фильма: предельно реалистичную, приземленную, грязную — кровь, песок, зубы, все дела".

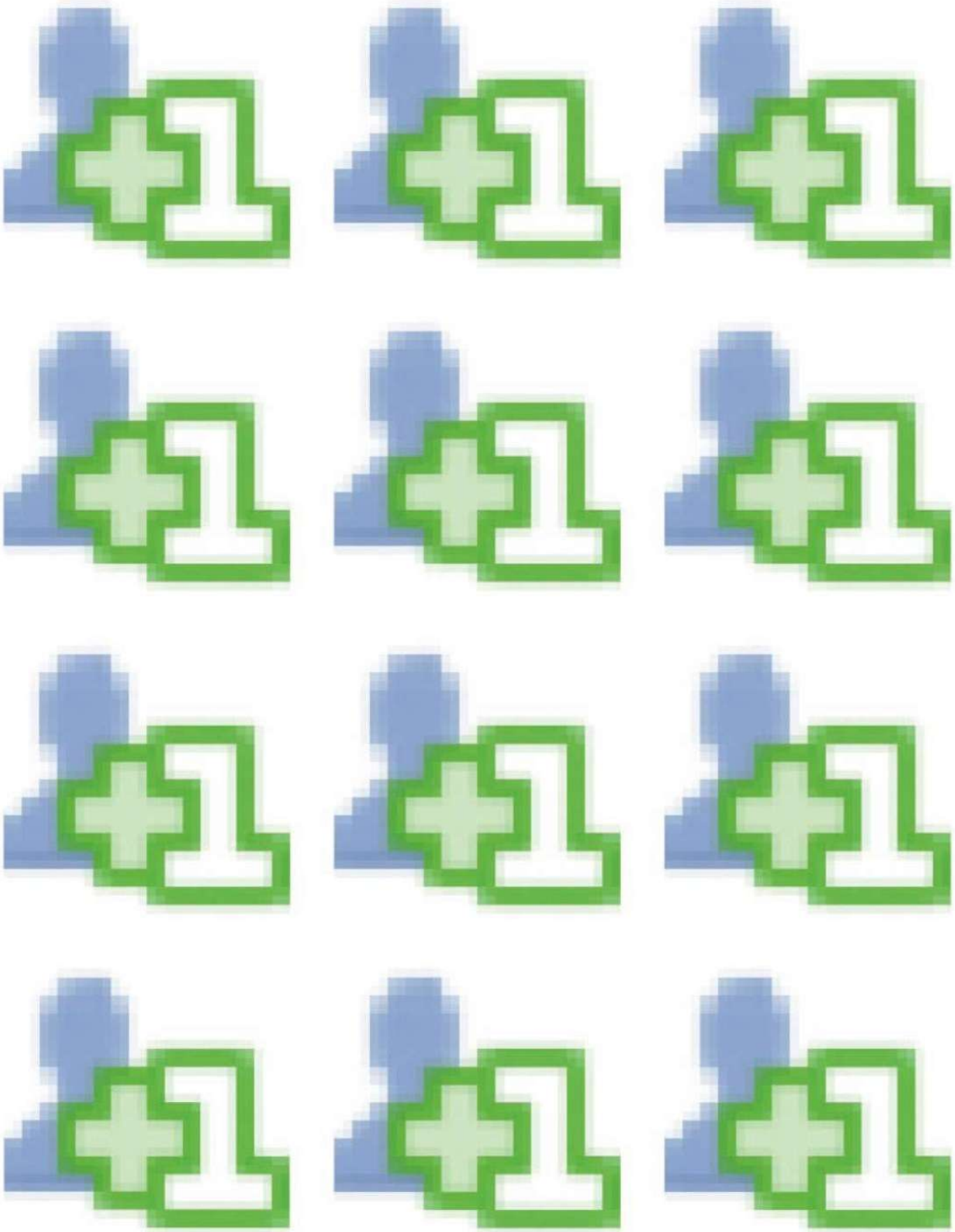
2010

Сейчас и завтра

"Боец" — это определенная веха, некое воздаяние за то, что человек не теряет за суетой каждодневных забот видение того, кем он становится, во что превращается.

Сейчас Уолбергу 39. У него четверо детей, и именно они вдохновляют его для дальнейшей эволюции и понимания пути, по которому нужно следовать. "Да, я иногда вспоминаю о том, что мне уже почти 40. Сейчас я работаю как проклятый. Одно дело — делать понятную карьеру актера, другое — вставать каждый день и спрашивать себя: "Ну, чем займемся дальше?" Но я хочу построить нечто, что будет существовать всегда, в чем мои дети смогут принять участие, если захотят. Я нахожусь в уникальном положении человека, который в состоянии делать то, что его чертовски радует. И я буду ковать железо сейчас, пока оно горячо, потому что, кто знает, завтра такой возможности может и не представиться", — говорит Марк.

Делает паузу и добавляет: "Правда, в жизни никаких гарантий. Посмотрим, чем все это закончится". ■



ГРУЗИ ДРУЗЕЙ

У МЕНЯ 385 ДРУЗЕЙ, НО МНОГИХ ИЗ НИХ Я НИКОГДА НЕ ВИДЕЛ. Я ВСЕ ВРЕМЯ ЧТО-ТО ЧИТАЮ, НО ДАВНО НЕ ОТКРЫВАЛ КНИГУ. Я ХОТЕЛ ЗАВЯЗАТЬ ОТНОШЕНИЯ С ДЕВУШКОЙ, НО ОНА УЗНАЛА ОБО МНЕ ТАКОЕ, О ЧЕМ Я САМ ДАЖЕ ДУМАТЬ ЗАБЫЛ. ПОЧЕМУ ВСЕ ВОКРУГ ПЫТАЮТСЯ МЕНЯ УБЕДИТЬ, ЧТО СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ — ЭТО ХОРОШО?

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КОГАН

Мои друзья все знают про меня, а я все знаю про них, и, хоть мы не виделись уже пару месяцев, наше общение не прекращается ни на минуту. Стоит мне открыть какой-нибудь Facebook, как я узнаю, что в эту минуту моя подруга Варя гуляет на даче со своей племянницей, мой друг Ян отправляется на концерт ZZ Top, а мой друг Леха смотрит какую-то очередную часть "Обители зла", и она ему так сильно не нравится, что он пишет об этом, не дождавшись финала. А моя мама, которая еще год назад боялась подойти к компьютеру, теперь по вечерам спрашивает меня по скайпу: "Почему ты сегодня ничего не написал в ЖЖ? У тебя все в порядке?" Да, мама, у меня все в порядке, просто я пишу в ЖЖ не каждый день.

Согласно результатам исследований Университета Флиндерс (Австралия), если у тебя есть сплоченная компания близких людей, это способно продлить твою жизнь на 22%. А еще есть ощущение, что друзей у нас стало больше — за счет появления социальных сетей и вообще упрощения общения. Давай разберемся, что изменилось (и изменилось ли) с того момента, как интернет стал так же незаменим в хозяйстве, как холодильник и стиральная машина.

5 МИФОВ ОБ ИНТЕРНЕТ-ОБЩЕНИИ

МИФ №1

Друзей стало больше

В ЖЖ я зафрендил 385 человек. Теперь они — мои френды, то есть — друзья. Получается, количество друзей неограниченно?

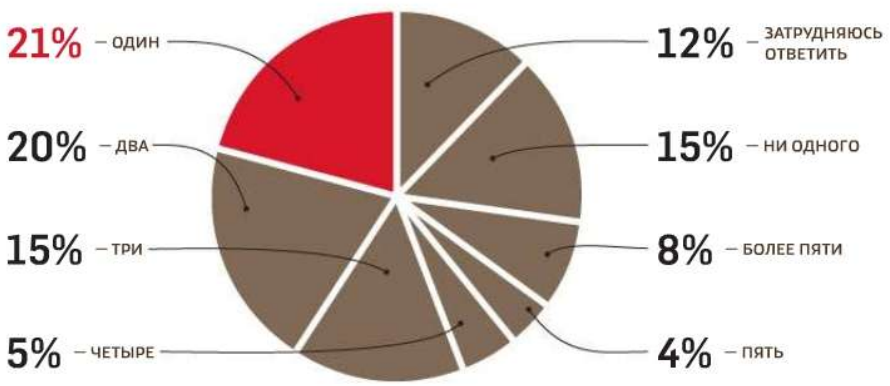
НЕТ С появлением социальных сетей понятие "дружбы" не изменилось. "В психологии "дружбу" условно трактуют как отношения между двумя индивидуумами, которые строятся на равных позициях, не унижая друг друга, — объясняет частный петербургский психолог Людмила Тимофеева. — Но мы часто называем друзьями, например, близких знакомых. С ними мы много времени проводим вместе, многое друг о друге знаем, но открыться до конца им не можем". То есть друг — это товарищ, которому ты расскажешь даже то, в чем сам себе боишься признаться. У человека с нормальной психикой таких в окружении максимум пять, а чаще один-два.

Но и "френдов" у многих из нас больше, чем мы можем переварить. Согласно исследованиям главы Института когнитивной и эволюционной антропологии (Великобритания) профессора Робина Данбара, среднестатистический землянин в один период своей жизни может поддерживать сколько-нибудь устойчивые отношения максимум со 150 людьми. Остальных наш мозг воспринимает уже не так отчетливо.

И ЧТО? "Социология не фиксирует, насколько появление онлайна сократило живое общение, — говорит доцент кафедры публичной политики Высшей школы экономики Кирилл Подъячев. — Конечно, оно сократилось, но социальные сети здесь — вторичный фактор, а первичный — ускорившийся темп жизни. Именно он сделал живое общение невозможным, и люди стали искать способ его заменить — и появился онлайн".

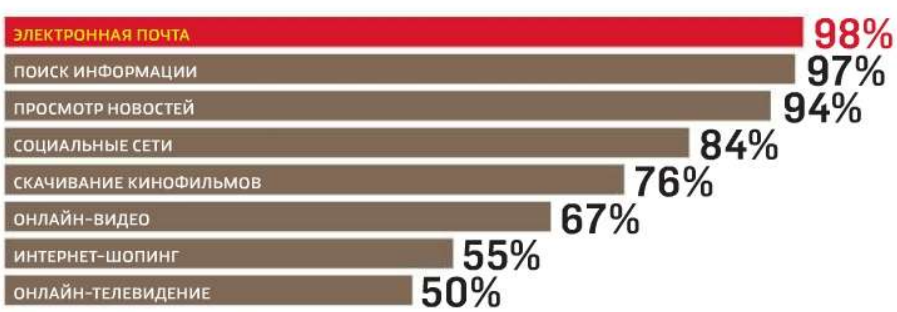
"Интернет позволяет расширить круг знакомств, — добавляет психолог Тимофеева, — и повысить качество общения — становится легче искать "своих". Вбиваешь в поисковик то, что тебя интересует, и находишь людей с такими же интересами. Но точно так же, как мы не дорожим случайно заработанными деньгами, мы не дорожим и легко приобретенными знакомыми". Зачем держаться за тех людей, с которыми ты "подружился" за два дня? Не понравятся — найдешь новых.

СКОЛЬКО У ТЕБЯ НАСТОЯЩИХ ДРУЗЕЙ?



SuperJob.ru (в опросе приняли участие 3000 россиян старше 18 лет)

ЧТО ДЕЛАЮТ В ИНТЕРНЕТЕ МОЛОДЫЕ (18-39 ЛЕТ) РОССИЙСКИЕ МУЖЧИНЫ?



Discovery Species 2010, респондент мог дать несколько вариантов ответа

ТЫ МНЕ БОЛЬШЕ НЕ ПОДРУЖКА, ТЫ МНЕ БОЛЬШЕ НЕ ДРУЖОК

Кристофер Сибона из школы бизнеса Университета Колорадо (США) провел опрос, чтобы изучить причины удаления френдов в социальной сети. Оказалось, что на первом месте — слишком частые неинтересные записи, на втором — записи на религиозные или политические темы, на третьем — грубость и проявления ксенофобии.

МИФ №2

Мы все больше времени тратим на общение

Утром я проверяю, кто комментировал меня ночью, потом прихожу на работу и читаю то, что успели написать мои френды, в течение дня возвращаюсь к френдленте еще несколько раз, а вечером, уже дома, читаю комменты на комменты. Лучше бы я читал классику…

52%

РОССИЙСКИХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ИНТЕРНЕТА, СОГЛАСНО ДАННЫМ ВЦИОМ, ПОСЕЩАЮТ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ. ДЛЯ СРАВНЕНИЯ, В ГЕРМАНИИ ТАКИХ — 62%, В БРАЗИЛИИ — 86%, А В США — 66%

НЕТ В кириллическом сегменте LiveJournal.com более 4 млн пользователей, но активно пишут меньше половины. "Читателей в ЖЖ гораздо больше, чем писателей, и это объясняется прежде всего тем, что ЖЖ относится к социальным медиа, где пишут одни люди, а читают — другие", — говорит руководитель LiveJournal Russia Светлана Иванникова. К тому же хорошо пишущие люди всегда и везде в меньшинстве.

Да, люди все больше времени проводят в социальных сетях. "Год назад, по данным Alexa.com, среднестатистический пользователь Facebook проводил на сайте 20 минут в день, сейчас — 30 минут, — рассказывает интернет-консультант Антон Меркуров. — И, в принципе, для "полноценной жизни" в интернете, достаточно иметь открытыми две вкладки в браузере — почту и социальную сеть. В последней есть все — друзья, новости, видео, фотографии. Отличный фильтр, друзья вам поставляют информацию, отобранную из сотен источников. Это удобно, и пока нет ощутимых предпосылок для того, чтобы пользователи ушли куда-то еще".

Но чаще всего это не общение, а именно чтение.

И ЧТО? Директор Института книги Александр Гаврилов утверждает, что книга сегодня "раздает свои функции более гибким технологиям — интернету, кино, телевидению и даже телефону". По данным ВЦИОМ, уже 35% россиян читают очень редко или не читают никогда (13 лет назад таких было 20%). "Интернет упрощает и получение и обмен информацией, и способы общения, возвращая нас в докнижную эпоху, — говорит Гаврилов. — А так как проведение времени в социальных сетях — это своеобразный способ коммуникации, а не чтение, то мне всерьез кажется, что коммуникация начинает замещать информационное потребление".

Впрочем, нельзя однозначно утверждать, что это плохо. СССР был самой читающей страной на Земле не потому, что тут страстно любят литературу, а просто больше нечем было заняться. Кто читал по любви, тот и продолжает читать, а кто от нечего делать — тот теперь болтается в Сети.

МИФ №3

Наша жизнь стала прозрачнее

Пять лет назад на меня что-то такое нахлынуло, и я начал вести себя в Сети как полный придурок. И, естественно, удостаивался нелицеприятных комментариев. Потом я, понятное дело, об этом и думать забыл. А недавно позвал девушку на свидание, так она меня "погуглила" и нашла те старые записи. И, в общем, свидание не состоялось.

НОВАЯ РОДНЯ

Помнишь, как в детстве дедушки и бабушки знакомили тебя с какими-то чужими людьми — твоими дальними родственниками? А как твои родители на все праздники накрывают стол, чтобы усадить за него как можно больше родни? Теперь вспомни, когда ты последний раз разговаривал со своим троюродным братом из Мурманска? Раньше было принято выстраивать отношения с родней до седьмого колена — родственники часто жили рядом друг с другом, и получить поддержку было, в общем-то, больше не от кого. Теперь место родственников занимают приятели.

В 2006 году на северо-западе Франции, где всегда были сильны традиции и родственные связи, провели опрос. Он показал, что 40% населяющих эту местность бретонцев справляют традиционно семейный праздник Рождество в кругу друзей, а не родственников. Психологи констатируют: родственные связи отходят на второй план, уступая место приятельству. И в этом нет ничего плохого. "У нас нет возможности выбирать родственников, друзей же мы выбираем сознательно, а право выбора, — это, естественно, плюс, — считает психолог Людмила Тимофеева. — Если у тебя с родственниками установились хорошие отношения — ты будешь с ними общаться. А если плохие — не будешь, и не важно, есть у тебя интернет или нет. Всегда были люди, которые общались с родственниками, и те, которые не общались с ними". Но брату все-таки позвони.

ДА Скрыть собственную сущность в Сети практически невозможно (если ты, конечно, не гений конспирации). Проведенный Pew Research Center опрос показал, что более половины опрошенных "гуглят" своих новых знакомых. И этот процент будет расти, уверен профессор Гарварда Гарри Льюис, написавший книгу "Твоя жизнь, свобода и счастье после цифрового взры-

ва". Стоит понимать, что социальная сеть — это не закрытый клуб, а, скорее, стеклянная комната посреди Красной площади — всем все видно.

И ЧТО? И сделать с этим ничего нельзя. "Нельзя прийти в офис "Яндекса" или Google и сказать: "Ребят, тут на сайте написали, что я козел, можно это удалить из поисковой выдачи?" — говорит Антон Меркуров. — Но, так как спрос на подобную услугу все-таки есть, существует ряд инструментов, которые в поиске уводят ненужную информацию на последние страницы, куда сложнее добраться. Самый простой пример: по запросу "Вася Иванов — дурак" первым вылезает сайт "вася.иванов.народ.ру", где висит фотография нашего Васи и написано — "дурак". Самый тупой способ это исправить: создать 10 сайтов, где написано про другого Васю, и добиться того, чтобы они выдавались первыми, а оригинальный сайт — последним. Но в любом случае надо понимать: все, что существует в интернете в электронном виде, остается там если не навсегда, то очень надолго".

35%

РОССИЯН ОТВЕТИЛИ, ЧТО ДРУЗЬЯ И ОБЩЕНИЕ ДЕЛАЮТ ИХ ЖИЗНЬ ПОЛНОЦЕННОЙ И СОДЕРЖАТЕЛЬНОЙ. НА ПЕРВОМ МЕСТЕ (55%) — СЕМЬЯ И РОДСТВЕННИКИ

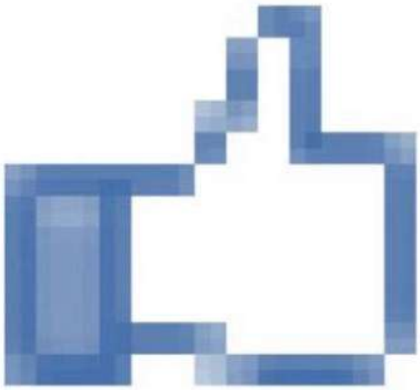
Левада-центр

МИФ №4

В Сети можно стать звездой

В социальных сетях я получил благодарную аудиторию: мои френды хвалят то, что я пишу. А вот "реальные" друзья или ругают мои высокохудожественные произведения, или вообще ими не интересуются.

ДА, НО... В интернете вообще все происходит быстрее, чем в жизни, — ты можешь моментально прославиться, стоит только выложить ролик на YouTube. "У музыкантов появилась возможность напрямую контактировать с потенциальной аудиторией, минуя продюсера, менеджера и лейбл, — говорит лидер рок-группы "Центр" Василий Шумов. — Но, несмотря на изобилие интернет-звезд, мало кто из них становится звездами в реальном мире. В США в начале нулевых был очень популярен портал MySpace.com, на котором появилась куча музыкальных проектов с сотнями тысяч просмотров. Но, как показал опыт, количество просмотров и скачиваний крайне редко конвертируется во что-то реальное. Становление настоящей звезды не проходит без поддержки тех же продюсеров, менеджеров, лейблов. Как ни парадоксально, при всей развитости музыкальных технологий и социальных сетей у начинающих музыкантов существует чуть ли не единственный способ поддерживать интерес к себе после первой вспышки в Сети — живые концерты".



M VS Ж

Профессор Линда Блэр, клинический психолог из Британского психологического общества, утверждает, что "на первичном психологическом уровне настоящей дружбы ищут женщины, а не мужчины": "Самцы приматов запрограммированы на то, чтобы быть самыми сильными вожаками в стае. Им приходится конкурировать с другими самцами". Тесные дружеские отношения между мужчинами — примета современной жизни, в которой уже нет жесткой конкуренции на физическом уровне. Однако различия между мужчинами и женщинами остаются. Ты, как правило, дружишь с теми, кто рядом. У тебя есть один близкий приятель на работе, один из университетских времен, один из школы и, наконец, тот парень, с которым тебя познакомил твой друг, — но все они находятся в одном с тобой городе. Если нет — такие отношения быстро затухают. Женщинам ближе концепция "лучшая подруга на всю жизнь". Даже если эта подруга перебралась жить в Нью-Йорк, ее статусу "лучшей" не повредят ни годы, ни расстояния.

ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Вокруг столько людей, что разобраться, кто здесь друг, а кто враг, — никак. Вспомни кого-нибудь из своего окружения и ответь на приведенные ниже вопросы о нем — поймешь, кто он тебе.

1. У тебя неприятности, и тебе срочно нужно плечо друга. Ты...

- **А.** Напишешь ему электронное письмо ☐
- **Б.** Пошлешь SMS ☐
- **В.** Позовешь лично — он же всегда рядом ☐

2. Ты пришел в квартиру друга. Что будешь делать?

- **А.** Осмотришься и оценишь планировку ☐
- **Б.** Снимешь обувь и присядешь ☐
- **В.** Пойдешь к холодильнику и сделаешь себе сэндвич ☐

3. Так получилось, что его новая девушка кокетничает с тобой. Ты...

- **А.** Будешь игнорировать ее ☐
- **Б.** Начнешь неуклюже кокетничать в ответ ☐
- **В.** Отвечу ей тем же, чтобы подразнить его ☐

4. Вы с другом пришли в паб, и ты обнаружил, что забыл бумажник. Ты...

- **А.** Выпьешь воды и пойдешь бродить по вечерним улицам ☐
- **Б.** Будешь долго извиняться, одолжишь пятихатку и вернешь на следующий день ☐
- **В.** Потребуешь свою тысячу, которую он тебе давно должен ☐

МИФ №5

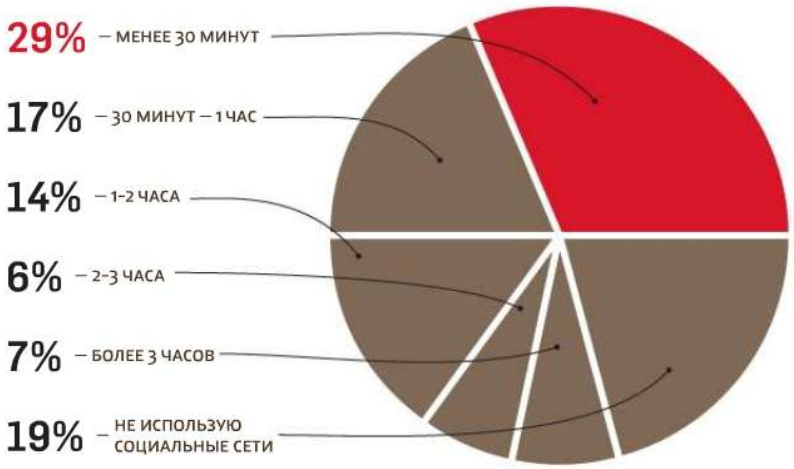
В Сети ты можешь стать другом знаменитости

В моей френдленте есть несколько известных музыкантов, художников, два банкира и один президент России. А один из банкиров зафрендил меня в ответ. Вот так легко я попал в высшее общество!

НЕТ Я попросил сказать что-нибудь на эту тему довольно известного блогера — президента России Дмитрия Медведева (офтоп-комментом в его ЖЖ). Ответом мне было молчание. "Надо понимать, что практически любая звезда так или иначе использует Сеть как еще одну площадку для собственного пиара, — говорит психолог Антон Варбузов. — Правда, выходя в интернет, звезды сознательно идут на то, что доступ к их телу упрощается. Но маловероятно, что они запомнят твое имя, даже если пару раз ответили на твой комментарий". Полезные связи строятся либо через "клановость" (одноклассники, члены национальной диаспоры), либо через рекомендации, либо по принципу "ты мне — я тебе". Ну, или сам стань звездой — тогда тебя точно заметят и возьмут на работу.

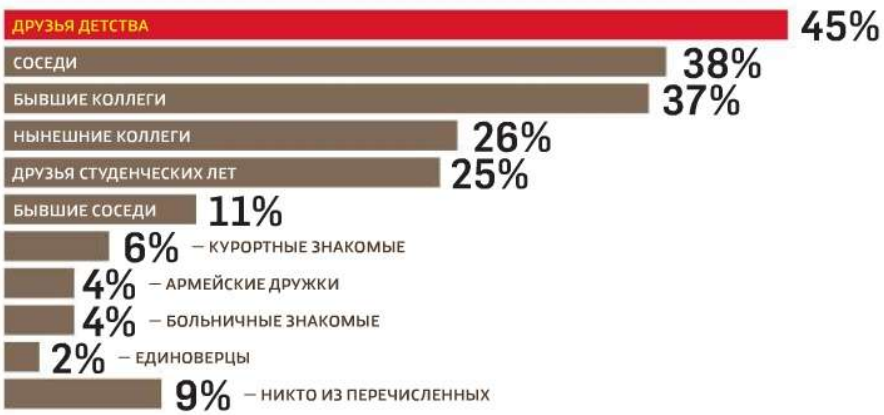
И ЧТО? Но хотя бы скорость доступа к звезде по делу уменьшилась. Мой друг-музыкант недавно написал письмо одной рок-звезде и попросил разрешения использовать кусочек его песни в своей. И получил разрешение через 40 минут. ■

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ В ДЕНЬ ТЫ ПРОВОДИШЬ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ?



SuperJob.ru (в опросе принимали участие только работающие мужчины)

ЕСТЬ ЛИ СРЕДИ ТВОИХ ДРУЗЕЙ, С КОТОРЫМИ ТЫ БОЛЕЕ ИЛИ МЕНЕЕ РЕГУЛЯРНО ПОДДЕРЖИВАЕШЬ ОТНОШЕНИЯ, СЛЕДУЮЩИЕ ЛЮДИ:



Левада-центр, респонденты могли дать несколько вариантов ответа

5. Друг пригласил тебя на вечеринку, а тебе ужасно не хочется идти. Твоим извинением будет...

А. Никаких извинений, он даже не заметит моего отсутствия ☐
Б. Смерть очень дальнего и очень любимого родственника ☐
В. Извиняться бессмысленно — вечеринка проходит в доме твоего друга, а ты живешь там же ☐

6. На дне рождения друга тебе нужно вспомнить какую-нибудь историю о нем. Что ты вспомнишь?

А. "О, бухали мы однажды ночью на работе..." ☐
Б. "Помню, как-то на корпоративе он победил всех в армрестлинге..." ☐
В. "Да я знаю о нем такое, что хватило бы на пару выпусков газеты "Жизнь" ☐

ИТОГО:

Большинство ответов А:
Знакомый
Ты видишься с ним время от времени, и вам комфортно друг с другом. "Человек рождается экстравертом, и если вокруг тебя появляются какие-то люди — значит, они тебе зачем-то нужны", — говорит психолог Линда Блэр.

Большинство ответов Б:
Приятель
Ходите ли вы вместе выпивать, качать бицепсы или клеить телок, ваши отношения строятся на общих интересах. "Такие парни очень важны, — считает Линда Блэр, — потому что они не лезут тебе в душу".

Большинство ответов В:
Настоящий друг
Про этого парня ты знаешь больше, чем нужно, и он тоже знает о тебе порядочно. "Отдать другу последнюю рубашку — не просто слова. Это означает, что ты — нужен", — говорит Блэр.

МИР КОЖИ

ЭТО — САМЫЙ БОЛЬШОЙ ОРГАН ТВОЕГО ТЕЛА. СКОРРЕКТИРОВАВ ЕГО РАБОТУ, ТЫ СМОЖЕШЬ УЛУЧШИТЬ СВОЮ СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ И ПРОТИВОСТОЯТЬ СТАРЕНИЮ. А MH-ПОСОБИЕ ПОДСКАЖЕТ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ.

СИСТЕМА ОХЛАЖДЕНИЯ

Эккриновые потовые железы

Расположены по всему кожному покрову, выделяют влагу, когда температура тела повышается (например, во время тренировки). Влага испаряется, тело охлаждается.

- **Профилактика** Держи экринные железы в чистоте. Перспирация (потоотделение) регулирует в организме баланс воды, соли и электролитов. Если твои железы не закупорены, то этот процесс проходит более эффективно — а значит, ты меньше потеешь. Что весьма кстати на романтических свиданиях. Используй отшелушивающие средства для кожи после посещения мест, где потеешь особенно активно — например, после спортивного зала.

АМОРТИЗАТОР ДЛЯ КОСТЕЙ

Подкожно-жировая клетчатка

Также известна как "подкожа" — буфер между кожей и костями, обеспечивающий амортизацию при ударе, теплоизоляцию в морозное утро и накопление энергетических запасов — жира. Хотя, если переборщить с ее (энергии) запасом, можно неплохо раздаться вширь.

- **Профилактика** Вставай на беговую дорожку. Занятия минимум три раза в неделю по 20 минут формируют более прочный кожный покров над мускулами, который улучшает их внешний вид, устраняя "провисания".

ЛИНИЯ ФРОНТА

Эпидермис

Наружный кожный покров, он же место для татуировок, — это слой постоянно растущих клеток, которые заменяют отмершие и формируют твой главный барьер от токсического воздействия окружающей среды.

● **Профилактика** Массаж... любых царапин и раздражений. Лечи порезы от бритвы и любые другие царапины, массируя их кончиками пальцев в течение пяти минут три раза в день. "Это усиливает приток крови, убыстряет восстановительный процесс и делает повреждения менее видимыми", — говорит врач Алан Матарссо, профессор пластической хирургии из Медицинского колледжа Альберта Энштейна в Нью-Йорке. Ну а если у тебя серьезные порезы — прекрати уже бриться топором.

ЛИКВИДАТОР СТРЕССА

Апокринные потовые железы

Расположены в том месте, где дерма контактирует с подкожным жиром (в подмышках и паху). Когда ты испытываешь стресс, они выделяют "жирный" пот, выталкивая его из желез по каналам на поверхность кожи, чтобы охлаждать ее в моменты напряжения.

● **Профилактика** Это не от тебя плохо пахнет — это пахнут массы пораженных бактерий вокруг апокринных желез. Используй антиперспиранты с серебром — драгметалл предотвращает поглощение бактериями кислорода, тем самым устраняя неприятный запах.

ТЕРМОСТАТ

Дерма

Состоит из коллагена — протеиновой основы, которая "связывает" слои кожи между собой. Она содержит потовые железы и кровеносные сосуды, регулирующие внутреннюю температуру, а также сальные железы, благодаря которым эпидермис, расположенный над дермой, выглядит гладким и упругим.

● **Профилактика** Сделай воду в душе прохладнее, но не перестарайся. Дерма — средоточие нервных окончаний, которые восприимчивы к прикосновениям, холодному и горячему, боли (и комариным укусам). Принимай душ температуры 34-37°С. "Слишком горячая или холодная вода может смыть защитные слои и оставить после себя осадок — вещества, вызывающие повреждение кожи", — предупреждает дерматолог Лоренс Гоган.

ПРИНИМАТЬ ВНУТРЬ

Увлажняй и питай кожу через желудок с помощью лучших ингредиентов.

1. Пенне арабьята

Против... рака кожи

Британское общество дерматологических исследований обнаружило, что ликопин, содержащийся в томатах, нейтрализует вредные последствия UV-излучения.

2. Колбаски с фасолью

Против... солнечных ожогов

Это блюдо содержит идеальное соотношение углеводов, белков и солей, чудесным образом обеспечивающее поддержку баланса влаги в организме. А чем лучше увлажнен организм, тем лучше чувствует себя кожа.

3. Рыбный пирог

Против... старения

Ученые Южной Кореи обнаружили, что рыбий жир улучшает эластичность кожи на 75%. Мускатный орех содержит лигнин — фитоэстроген, который стимулирует новые клетки наполнять стареющую кожу и избавляет от морщин. Добавь его к рыбному пирогу и молодей.

4. Сибас

Против... воспалений

Рыба на ужин способна снизить воспаления и раздражения, вызванные солнечным UV-излучением. Двух порций сибаса или лосося в неделю вполне достаточно.

АВАРИЙНЫЕ СИТУАЦИИ

Как защитить кожу от каждодневных угроз.

СИТУАЦИЯ: порезался бритвой.
ЛЕЧЕНИЕ: эксперты говорят — "Используйте бальзам после бритья". Если он закончился, найди любой крем с алоэ вера. Он успокоит кожу, снимет отек и раздражение.

СИТУАЦИЯ: заехали в глаз мячом.
ЛЕЧЕНИЕ: банка кока-колы. Прикладывай холодную банку с напитком к глазу на 5-10 минут и делай перерывы на 15 минут. Это остановит кровоизлияние и тем самым снизит риск отека.

СИТУАЦИЯ: обгорело лицо на солнце.
ЛЕЧЕНИЕ: обмакни кусок чистой ткани в холодное молоко и прикладывай к лицу на 5-10 минут каждый час. Молочные кислота и белок успокоят воспаленную кожу, а прохлада поможет остановить отек.

СИТУАЦИЯ: стер ляжки на велосипеде.
ЛЕЧЕНИЕ: имей под рукой смягчающий крем антибактериального действия.

СИТУАЦИЯ: кожа лоснится, как кусок сала.
ЛЕЧЕНИЕ: яблочный уксус. Смешай в соотношении 5:1 воду и уксус, нанеси на ватку и протри лицо — это сузит поры и на время устранит блеск.

РАСПОРЯДОК ДНЯ

Решил на зимние каникулы махнуть на Бали? Будь осторожен: 10 минут на солнце хватит, чтобы обгореть.

8.00-9.00

КОФЕ И ЗАРЯДКА

После сна твоя кожа в лучшей форме. Закрепи это состояние смесью кофеина и утренней зарядки, которые вместе снижают риск немеланоцитарного (вызываемого не меланомой) рака кожи, обычно провоцируемого ультрафиолетовыми лучами спектра B.

9.00-10.00

ЗАЩИЩАЙСЯ

Ты только допил свой капучино, а ультрафиолетовые лучи спектра A уже пробиваются сквозь облака. Нанеси на лицо защитный крем с SPF-фильтром 15 (как минимум) за 30 минут до выхода на улицу.

10.00-18.00

ПРЕДОТВРАТИ УДАР

Хлопковая футболка имеет SPF-фильтр защиты всего 5, и большая часть вредного излучения достигает кожи. Если ты занимаешься серфингом или кайтингом в промежутке между 10.00 и 16.00, надевай специальную гидромайку с SPF-фильтром 50.

18.00-19.00

ДЕРЖИСЬ ПРОХЛАДЫ

Храни свой крем после загара в холодильнике — это охладит обожженную кожу и продлит срок эффективности продукта. И принимай именно прохладный душ — слишком холодная вода сужает кровеносные сосуды, вызывая еще большие повреждения кожи.

19.00-22.00

ОБЛЕГЧИ БОЛЬ

Если кожа обгорела, прими две таблетки нурофена в течение 6 часов и по таблетке каждые 4 часа после. Сняв головную боль, воспаление и красноту, они помогут уснуть.

ФОТО: STOCKFOOD/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER CROWTHER ASSOCIATES

НЕТ ПРЕДЕЛА СОВЕРШЕНСТВУ

Еще несколько советов на пользу коже.

ДЕЙСТВУЙ НА НОЧЬ

Не пользуйся антиперспирантом непосредственно перед выходом из дома. “Самое оптимальное время для этого — перед сном, — утверждает врач-дерматолог Низит Шед. — Потому что, когда ты лежишь спокойно и ровно, потовые железы в подмышечных впадинах прекращают выделять пот. Дезодорант действует, попадая в открытые поры потовых желез, вызывая их набухание и закрытие. Если же пот уже начал выделяться, попасть внутрь средство не сможет”. У хороших антиперспирантов эффект длится 24 часа, то есть утренний душ им не помеха.

ЕШЬ ВИНОГРАД

Его сок уменьшает избыточное потоотделение (и к тому же понижает давление).

СМЫВАЙ ТАК

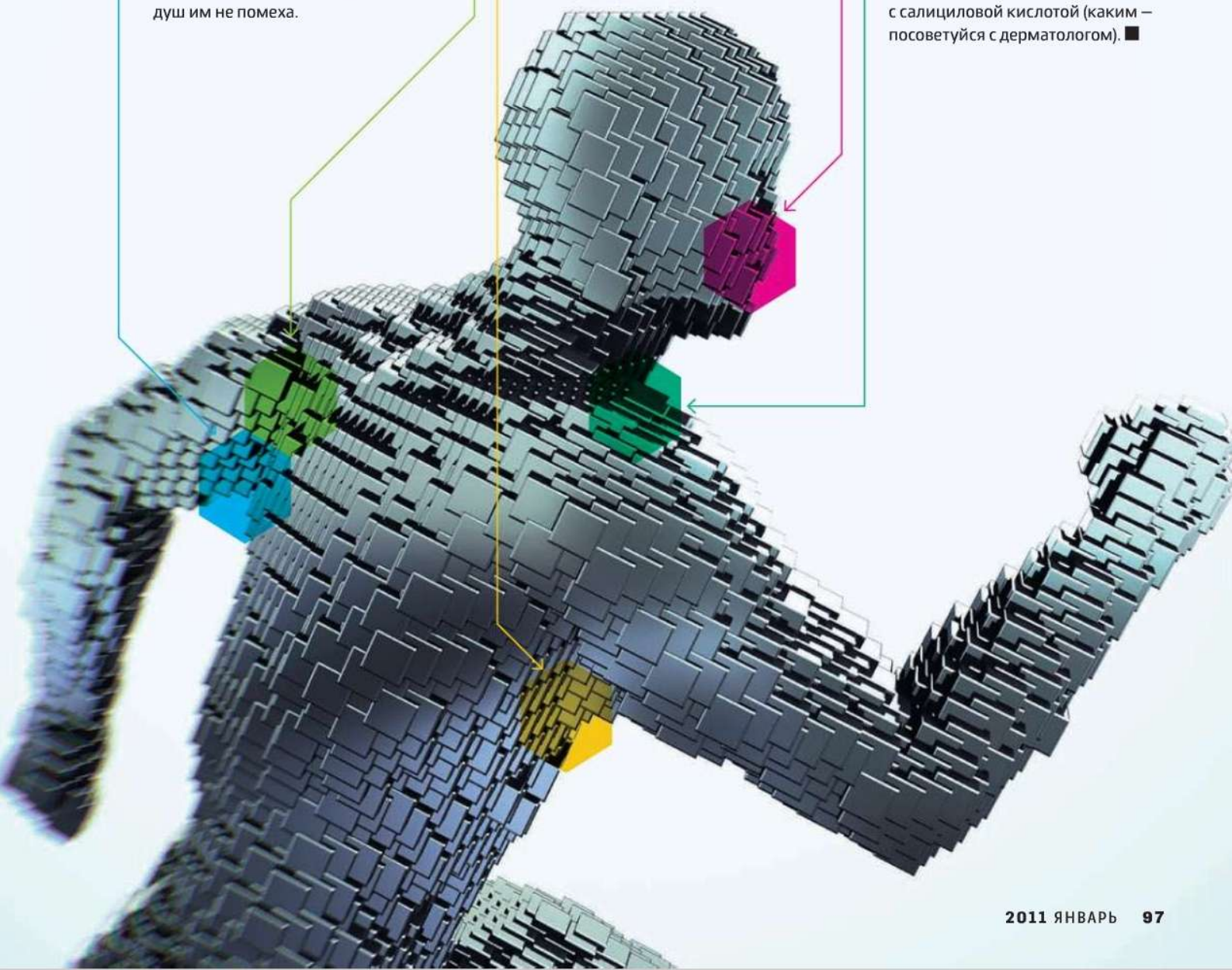
В теплую погоду (на Бали в январе или летом в Москве) бактерии — стафилококки и стрептококки — усиленно размножаются на коже и могут причинить тебе немало хлопот. Мойся мылом (или его заменителем), содержащим антисептик. Это снизит риск возникновения разных болячек.

НЕ ЗАБЫВАЙ О СКРАБЕ

Когда тебе 21, то клеткам кожи требуется 21 день, чтобы добраться до эпидермиса (и там погибнуть). К 35 это время увеличивается в два раза. По мере того, как этот оборот замедляется, кожа становится суше, грубее и внешне выглядит более старой. Чтобы ускорить обновление, удаляй отмершие клетки. Используй мягкий скраб для лица дважды в неделю.

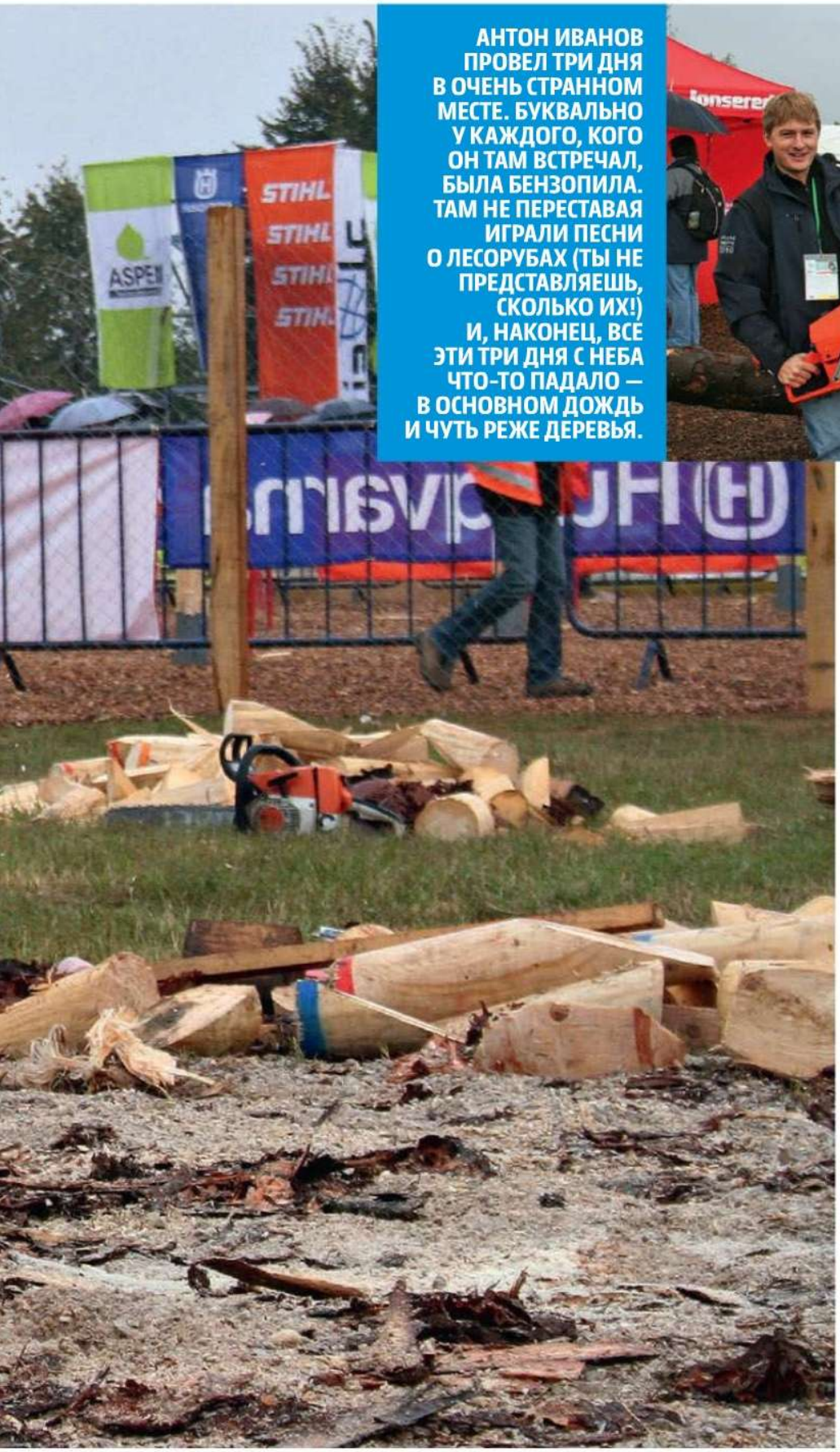
УДАЛИ ЖИР

Если твоя кожа склонна к жирности, умывайся по утрам средством с салициловой кислотой (каким — посоветуйся с дерматологом). ■



МУЖСКАЯ РАБОТА

ХОРВАТСКАЯ РЕЗНЯ БЕНЗОПИЛОЙ



АНТОН ИВАНОВ ПРОВЕЛ ТРИ ДНЯ В ОЧЕНЬ СТРАННОМ МЕСТЕ. БУКВАЛЬНО У КАЖДОГО, КОГО ОН ТАМ ВСТРЕЧАЛ, БЫЛА БЕНЗОПИЛА. ТАМ НЕ ПЕРЕСТАВАЯ ИГРАЛИ ПЕСНИ О ЛЕСОРУБАХ (ТЫ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕШЬ, СКОЛЬКО ИХ!) И, НАКОНЕЦ, ВСЕ ЭТИ ТРИ ДНЯ С НЕБА ЧТО-ТО ПАДАЛО — В ОСНОВНОМ ДОЖДЬ И ЧУТЬ РЕЖЕ ДЕРЕВЬЯ.

Собственно, искусству точно и быстро валить на землю и аккуратно расчленять бревна и было посвящено это мероприятие — 29-й чемпионат мира среди вальщиков леса, проходивший осенью в Хорватии.

Идея собирать со всего мира лучших лесорубов, чтобы они могли с пилами в руках выяснить, кто круче, впервые была воплощена в 1970 году, и она по-своему прекрасна.

Если тебе сложно представить будни вальщика леса, вспомни фильм "Девчата", только убери девчат: куча мужиков с бензопилами в глухом лесу за небольшие деньги выполняет огромный объем трудной работы. Едят, спят и снова его выполняют.

Короче, как в идиотской песне "Лесорубы": "Сорок семь холостяков, валим кедры в три обхвата. Нам влюбиться — просто пара пустяков, да не едут к нам девчата... Э-ге-гей, э-ге-гей!"

Все так и есть (кроме, разве что, э-гегеев). Вальщикам леса скучно и тяжело, а тут возможность посоревноваться сначала на уровне леспромхоза, потом — области и, наконец, если повезет войти в сборную страны, поехать на международные соревнования, получить призы.

В общем, для них чемпионат мира — штука куда более важная, чем

для наших футболистов, ведь обычно ни болельщиков, ни международных выездов, ни вручений медалей под звуки гимна у них не бывает. У этой сборной мотивация покруче, а значит, шансов на то, что наши обеспечат зрелище, куда как больше.

Кстати, про зрелище — это не шутка, на чемпионате лесорубов есть на что посмотреть. Как говорят хорваты, это хорошая zajebancija, что на русском означает "развлечение".

"Контра" или "Дружба"

15-метровый столб кренится и с глухим стуком падает на землю ровно между двух вешек на третью, судьи начинают замеры, зрители аплодируют. Суть самого зрелищного вида программы — валки — только на первый взгляд понятна каждому, на самом деле тонкостей столько, что максимальные 660 очков за нее в этом году не получил никто: угол спила, скорость выполнения и точность падения дерева — учитывается все.

"Шлем!" — говорит мне судья-хорват, указывая на голову.

Это я прошел за заграждение, то есть попал в зону поражения падающим деревом, без каски.

"Руски?" — спрашивает он.

Киваю и тут же получаю "шлем". "Русия — добре!" — хлопает меня по плечу судья.

Россия и правда неплохо: на данный момент (а сейчас утро второго дня соревнований) наши сборники идут вторыми в командном зачете, отставая на шаг от победителей прошлого чемпионата — немцев.

Бундестим узнаешь сразу: тренер в раскрашенном в цвета флага костюме и рослые подтянутые бойцы с пилами отечественного производства готовы "зеген баум" (то бишь пилить деревья) во славу страны и фирмы Stihl с "морген" до "нахт".

Жаль, наши сборные не встретились в 60-е — тогда немецкий Stihl выпускал модель "Контра", а все наши поголовно работали "Дружбой". Получилась бы красиво звучащая схватка!

Теперь же наш ответ — шведские Husqvarna в руках, каски с российским триколором и амбициозные планы: как минимум — обойти бундестим, как максимум — закончить на пьедестале почета.

ЛЕСНАЯ БРАТВА

Сборная России вполне могла бы называться и сборной республики Карелия — все участники чемпионата мира от нашей страны приехали из этого региона. Именно в Карелии сегодня работают лучшие вальщики России, и именно благодаря энтузиазму карелов у нас вообще есть сборная. Впрочем, непосредственно вальщиком работает лишь один из сборников — юниор Дашугин, остальные уже сделали карьеру.

АЛЕКСАНДР МАЛЛАТ
Заместитель начальника отдела ОАО "Кондопожское ЛПХ". 37 лет

АЛЕКСАНДР СОКОЛОВ
Машинист лесозаготовительной машины, ОАО "Лахденпохский леспромхоз". 35 лет

ВЛАДИМИР ДАШУГИН
Вальщик, ОАО "Кондопожское ЛПХ". 24 года

ИЛЬЯ ШВЕЦОВ
Инженер, ОАО "Кондопожское ЛПХ". 30 лет

АЛЕКСАНДР ГОНЧАРОВ, тренер сборной России

Дождь стеной и мертвый "штиль"

Середина второго дня. Места с первого по четвертое в личном зачете после командной эстафеты и соревнований по сборке пил — это 2 немца и 2 россиянина. Правда, результаты пока предварительные — не все из 122 участников прошли эти виды. Но тем не менее такой расклад ободряет, ведь дождь льет все сильнее, а стало быть, следующим спортсменам будет сложнее.

На той же сборке пилы промозглая погода приведет к тому, что пальцы будут слушаться хуже, следовательно, превзойти 11 секунд, за которые в среднем наши меняют цепь, будет сложно. Не говоря уже о том, чтобы повторить 8,2 секунды — результат лучшего из немцев.

"Он схитрил, — морщится тренер сборной России, консультант и представитель компании Husqvarna Александр Гончаров, — там, в конце, нужно остановить секундомер, нажав красную кнопку, так вот он ее локтем нажал, докрутив гайку, а все остальные жмут кистью. То есть на одном этом движении еще секунду теряют…"

Минус чемпионата и его врожденная болезнь — неочевидность оценок. Спортсмены одновременно бьются на разных площадках и в разных упражнениях, поэтому практически всегда промежуточные результаты не дают понять, кто реально лидирует. К тому же оценить выступление участника объективно можно разве что в сборке пилы — если спортсмен не порежется (–50 очков) или как-нибудь еще не на-

косячит, его результат определяется строго по секундомеру.

В остальных видах оценки зависят от кучи замеров — среза сучков, аккуратности спила и прочих вещей, которые понятны только судье, в данный момент измеряющему бревно. Иллюстрация тому — раскряжевка, на площадку по соревнованиям в которой я перехожу после валки.

Тут бревно нарезают, как батон "Докторской". Задача — отрезать ровный блин и не коснуться окрашенного пола, на котором лежит ствол. Если царапнул — штраф.

Сложность в том, что нижняя часть бревна засыпана опилками и оценить, где оно кончается, можно только по ощущениям. Впрочем, у одного из участников чемпионата трудность возникает с самого начала — член австрийской сборной просто не может завести пилу.

Минута, три минуты, пять минут — его Stihl не стартует. Выглядит печально — льет дождь, парень раз за разом дергает стартер, но двигатель не реагирует. Если ты когда-нибудь пытался завести машину в сильный мороз, ты его поймешь. Ну, какие тут шансы? Впрочем, неожиданно Stihl MS460 выпускает облако дыма и заводится.

"Ну все, — говорю коллеге, — после такого он точно не наберет хороших баллов". Но парень выступает вполне достойно (с перепугу, что ли?). В принципе, на этом соревнования в тот день и заканчиваются — под аплодисменты всех неверивших, что пила австрийца все же заведется.

От поноса до срама

На следующий день дождь льет так, что до двух часов дня о начале соревнований не заходит и речи. Все томятся в большом крытом павильоне.

Примерно так я представлял себе солдат на привале: англичанин играет на губной гармошке, словенцы танцуют под аккомпанемент гармони обычной, кто-то ест, кто-то обсуждает командную тактику, самые экзотичные участники первенства — японцы и эквадорцы — фотографируются вместе, а белорус спит, подложив под голову свою пилу. Судя по блаженной улыбке на лице, ему снится следующий чемпионат, который в 2012 году пройдет на его родине, — готовься, белорусское Полесье!

Наконец, организаторы решают, что дождь не кончится никогда, и выпускают спортсменов на старт. На повестке дня — обрезка сучьев: соревнование, на котором можно потерять больше всего баллов.

Четыре вальщика одновременно встают к "ежикам" (бревна лежат параллельно земле и щетинятся во все стороны "сучьями" — палочками, установленными в подготовленные на бревне гнезда) и по сигналу судьи начинают продвигаться вперед, срезая палки.

В идеале нужно дойти до конца своего "ежика" раньше других, но важнее тут не скорость, а то, насколько аккуратно ты "побреешь" его. Даже миллиметровый пенечек — потеря очков. А запил или слишком длинный след от касания пилы на бревне — вообще трагедия.

Короче, на этом виде соревнований, выражаясь по-хорватски, от "поноса" до "срама" (от гордости до позора) один шаг. Спортсмены сменяются один за другим, дождь льет все сильнее. Кто-то делает зарядку перед стартом прямо на залитом дождем настиле, кто-то медитирует или молится с закрытыми глазами, кого-то, как, например, молодого француза, напутствует тренер — здоровый детина в берете и с нарисованными флагами Франции на щеках.

Фанаты встречают кумиров криками и флагами. Да, не удивляйся — на площадку к "загребскому морю" (образованному наводнением в 60-е годы каналу на окраине города) ежедневно съезжались по нескольку сотен зрите-

ВОПРОС ТЕХНИКИ

Чемпионат России не проводят с 2004 года, заменяет его Кубок "Хускварны", который проходит раз в два года в перерывах между мировыми первенствами. Husqvarna же спонсирует нашу сборную и обеспечивает ее участников продукцией. Как всегда в технических видах спорта, чемпионат мира — это в том числе и соперничество производителей. Вот какие пилы были замечены в руках спортсменов в этом году:

Husqvarna 576 XP
Husqvarna 575 XP
Husqvarna 372 XP
Husqvarna 371 XP
Stihl MS440
Stihl MS460
Stihl MS660
Jonsered W 2071
Jonsered CS 2171
Dolmar PS 7900
Motor SICH
Makita DCS 7901

лей. Выделялись словенцы — и орали громче всех и трясли транспарантом с фотографиями своих кумиров под незабываемым слоганом: "Кто не видел — не лесник! Хей! Хей! Хей!".

Впрочем, "руссо фанато" свои триколоры поднимали выше — вместо древков использовали спиннинги.

Проклятые сучки!

Вот и сейчас развеваются флаги — на старте самый титулованный из россиян, абсолютный чемпион мира 2004 года Илья Швецов. Илья — детина под два метра ростом, а значит, ему не придется тянуться за дальними сучьями, перегибаясь через бревно всем телом, да и обзор хороший — как говорится, вид сверху лучше.

Правда, все предстартовые раскладки очень условны — на позапрошлом чемпионате, где Илья получил золото, к этой дисциплине в лидерах подошел немец. Подал знак своим фанатам, что, мол, всех сейчас порвет, и… собрал столько штрафных балов, что фанатов после этого у него явно поубавилось. Швецов же тогда своей Husqvarna 372XP сработал чисто.

Тогда, но не в этот раз. Александр оставляет 2 сука и… 15 запилов — минус 120 баллов для нашей команды. "Это пиз…ц", — вырывается у спортсмена исчерпывающий комментарий.

На старте Александр Маллат. Для него это не первый чемпионат, и опыт должен помочь ему справиться с нервами. На трибунах флаги России затрепыхались с удвоенной силой, но обмякли, когда услышали про 7 ошибок. Это конец. И даже не важно, что завершавший выступление сборной Александр Соколов прошел гораздо чище — надежды уже нет.

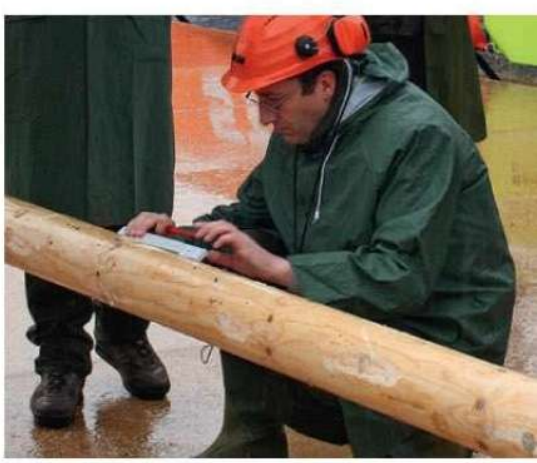
Впрочем, отличились не только наши — лишь двое участников прошли этот вид программы без ошибок, а 120 вальщиков получили штрафы.

"Проблема в том, что хорваты поставили сучья не под тем углом, — уверен член нашей сборной Владимир Дашугин. — Скорее всего, они сделали шаблон под один диаметр бревна, а на деле получили другой, в итоге сучья оказались не там, где все привыкли их видеть".

Такая эпидемия ошибок порядком перетряхнула турнирную таблицу. Наши скатились на 13-е место, а первыми в итоговой сетке стали австрийцы — та самая сборная, один из членов которой на раскряжевке никак не мог запустить свою пилу. Впрочем, хоть задача-максимум россиянам в этот раз и не покорилась, с "планом Б" они справились и оказались выше немцев — те закончили 14-ми: у одного из членов бундестим на обрезке сучьев просто слетела цепь.

Что ж, будем ждать новой серии противостояния наших и немцев — через два года на чемпионате в Белоруссии. Пока же, если тебе взгрустнулось от 13-го места сборной России, напоследок короткая байка о пиле "Дружба".

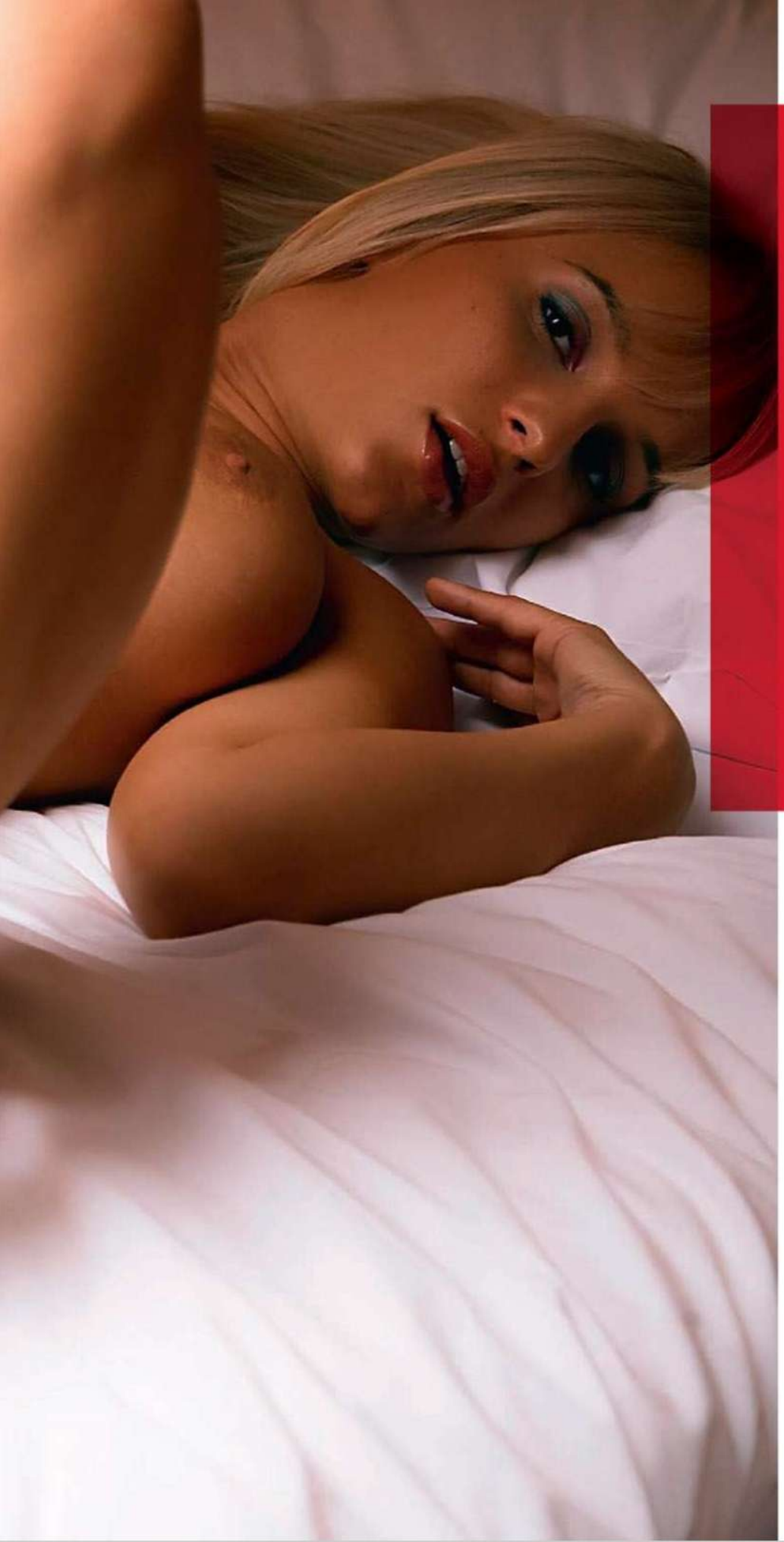
На один из последних чемпионатов мира приехала сборная Монголии с "Дружбами" и "Уралами" (модификация "Дружбы"). Вот была бы история, если бы монголы своими агрегатами из 50-х наделали шума! К сожалению, именно шум и не пустил их на старты: судьи не разрешили выступать с такими громкими и неэкологичными инструментами. ■



СЕКС

РУКИ ПРОЧЬ!

ФОТО: WWW.ERROTICA-ARCHIVE.COM



МЫ УЖЕ ПИСАЛИ, ЧТО ПОРНО МОЖЕТ СКРАШИВАТЬ НЕ ТОЛЬКО ОДИНОКИЕ ВЕЧЕРА, НО И ВПОЛНЕ СЕБЕ РОМАНТИЧЕСКИЕ СВИДАНИЯ. НА ЭТОТ РАЗ ПРИ ПОМОЩИ УВАЖАЕМЫХ ЭКСПЕРТОВ МЫ РЕШИЛИ ВЫЯСНИТЬ — ЧЕМУ ИМЕННО МОЖНО (А ЧЕМУ НЕ СТОИТ) УЧИТЬСЯ У ПОРНО И КАК РЕАЛИЗОВЫВАТЬ ПОЛУЧЕННЫЕ ЗНАНИЯ НА ПРАКТИКЕ.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ, АРИНА ВИНТОВКИНА

С чего все началось

Редакция запаслась пивом и чипсами, уселась у плазменного экрана и потратила немало рабочих часов на просмотр всего многообразия сайтов, DVD и даже VHS-кассет (и такие сокровища завалялись) с различного рода бодрящими фильмами. Было обнаружено немало диковинного — групповой секс с тремя птеродактилями, минет в гидрокостюме, не говоря уж про видео анального наказания за просроченную плату по кредиту. Несмотря на видимое разнообразие сюжетов, все фильмы изобиловали повторяющимися (но от того ничуть не теряющими обаяния) сценами. Мы составили список этих типовых сцен и попросили экспертов прокомментировать — стоит ли включать те или иные порношаблоны в свою половую жизнь, и если да — то почему и как.

Стоит ли?

ОТВЕЧАЕТ СЕРГЕЙ АГАРКОВ, СЕКСОЛОГ:
Как говорится, в каждом свинстве есть немножко ветчины. Просмотр порнографии, безусловно, может приносить пользу не только мастурбирующим. Порно выполняет обучающую функцию для тех, кто имеет пару. Оно показывает разнообразие секса, стимулирует к более частому занятию им, несмотря на окружающие нас стрессы. Чему подражать, а чему нет — личный выбор каждого. В сексе не бывает "хорошего" и "плохого", это прописная истина. Если что-то нравится вам обоим — делайте на здоровье.

1. *Упоенное комментирование актерами своих действий*

АРИНА ВИНТОВКИНА: По отношению к непристойным разговорам в постели женщины делятся на три сорта — прирожденные комментаторши, ярые противницы и латентные пошлячки.

С первыми все и так понятно, но их, увы, меньшинство.

Чтобы вычислить вторых и третьих, нужен "пробный вброс". Если после пары реплик, описывающих механику процесса, девушка настойчиво притягивает твою голову к себе и затыкает рот поцелуем, разумнее умолкнуть. Очевидно, что ее подобные вольности не заводят, а только напрягают. Симулируй временное помутнение рассудка, скажи, что "соси!" относилось к любовно купленному для нее, но забытому в сумке чупа-чупсу.

Если рот не затыкают, а, наоборот, активизируются — хороший знак. Ей нравится слушать, значит, потенциально и говорить. Подавай голос регулярно, ты повысишь ее лояльность к пошлятине и, скорее всего, сподвигнешь саму подать голос.

Вообще, если непристойности не произносятся вслух, не значит, что они не произносятся мысленно. И да простит меня Минздрав, но лучшей сывороткой правды был и остается алкоголь. Когда у партнерши развяжется язык, не вздумай придираться к формулировкам, какую бы ерунду она ни городила. Изображай восторг, отвешивай поощрительные "Да, детка!" и поддерживай диалог: "Как-как, говоришь, мой член входит в тебя? Стремительно?" Это только подстегнет ее желание поразить тебя красноречием. И, разумеется, после (не сразу, а когда протрезвеет) не забудь неоднократно сакцентировать внимание на том, насколько восхитительна она была этой ночью.

Поскольку шалость вполне безобидна, однократно на эротические разговоры развести можно почти любую. Если просить (умолять, сулить несметные богатства, шантажировать разводом и т.д.), девушка наверняка сдастся и выдаст пару-тройку забойных пассажей — хотя бы для того, чтобы отвязаться от тебя. Но не факт, что это пойдет на пользу гармоничности вашего союза. Короче, регулируй степень нажима и старайся отдавать себе отчет в том, что творишь, — совершаешь насилие над женской природой или помогаешь раскрыться ее сексуальности.

2. *Глубокий минет*

АРИНА ВИНТОВКИНА: Настоящих мастериц-глубокоминетчиц не так уж много. Этому не учат, в женских журналах об этом не пишут, и многие мужчины, даже если им стачивают зубы о член, все равно из вежливости говорят: "Ты делаешь это лучше всех!"

И если тебе достанется женщина, умеющая заглатывать член целиком, — она непременно это умение продемонстрирует. Если у женщины есть неоспоримое конкурентное преимущество (то, что наверняка заставит тебя вспомнить ее как одну из самых горячих штучек в своей жизни, когда ты ступишь в туннель с ослепительно ярким светом), будь уверен, она не упустит шанса войти в историю.

Что касается обычных женщин, тут, конечно, важно, чтобы она сама дозрела до такого подвига.

Но одних благих намерений мало, необходимы кое-какие задатки. Например, рот нужной емкости, способность контролировать рвотный рефлекс и относительная нечувствительность гортани (по слухам, порноактрисы опрыскивают рабочую поверхность лидокаином). И главное — уверенность в том, что романтика в ваших отношениях не пропадет, даже если ее вырвет на тебя неперевареным чупа-чупсом из предыдущей серии.

А лучше всего, чтобы у тебя в прошлом уже был опыт с умелой женщиной (реальный, а не из кино). На случай, если судьба подарит тебе встречу с неопытной, но великодушной и авантюрно настроенной девушкой, имей в виду ряд чисто технических моментов. Первые недели (если не месяцы) тренировок настройся не давать волю эмоциям. Твоя задача — сохра-

ВЗГЛЯД С ЭКРАНА

Сергей Логинов, продюсер кинокомпании "Клубничка", выпускающей секс-видео:
Сексуальное видео должно быть прежде всего источником вдохновения и возбуждения. А в точности повторить то, что происходит на экране, зачастую просто невозможно. И не нужно.

Например, позы, которые используются в секс-видео, чудовищны. Все это очень неудобно: ноги затекают, колени выворачиваются, шейные позвонки искривляются, поясница трескается, голени сводит. Но главная проблема со специфическими позами у нас, русских мужчин, — очень маленькие пенисы, не растут они в длину никак. 15 см для XXX не годится, на видео это выглядит так, будто два человека трутся друг об друга, а органов не видно. Это же издевательство над зрителем!

Впрочем, если кто-то хочет повторить увиденное на экране — это его личное дело. Мне нравятся люди, которые стараются разнообразить свою сексуальную жизнь. Она так важна для человека и обычно так скучна! Особенно с возрастом люди закостеневают в сексуальных привычках и чуждое им поведение отвергают. Это неправильно. Кстати, в той же Америке, например, снимают специальные обучающие фильмы, подробно разбирающие ту или иную сексуальную технику. Посмотреть такой фильм было бы любопытно и познавательно для расширения горизонтов.

КОГДА У ПАРТНЕРШИ
РАЗВЯЖЕТСЯ ЯЗЫК,
НЕ ВЗДУМАЙ ПРИДИРАТЬСЯ
К ФОРМУЛИРОВКАМ,
КАКУЮ БЫ ЕРУНДУ
ОНА НИ ГОРОДИЛА

НЕ ПРИДЕРЖИВАЙ ПАРТНЕРШУ ЗА ГОЛОВУ И НЕ ДВИГАЙ ТАЗОМ — ЭТО ЗАСТАВИТ ДАМУ НЕРВНИЧАТЬ

нять эрекцию и поменьше шевелиться в процессе, чтобы не мешать партнерше приладиться к инструменту. Стратегически верная позиция — мужчина снизу. Не вздумай придерживать партнершу за голову или двигать тазом — это только заставит даму нервничать и помешает ей контролировать дыхание и реки слюны.

И, само собой, если, несмотря на все старания, ничего не получится, не следует уговаривать ее отдышаться и попробовать снова. Будь снисходителен. Лучшее, что ты можешь сделать в такой ситуации, это сказать нечто вроде: "Не больно-то и хотелось... Давай-ка лучше по старинке". Кому-то на роду выпало стать Майей Плисецкой, а кому-то просто не суждено подняться выше уровня кружка самодеятельности.

3. *Вариант минета — когда актриса неподвижно стоит с открытым ртом, а актер энергично двигает тазом*

АРИНА ВИНТОВКИНА: Как и в большинстве ситуаций с женщинами, один из главных факторов — доверие. В случае с "пассивным минетом" это, пожалуй, вообще ключевой момент, поскольку риск травматизма здесь больше обычного. Главная тонкость "пассивного минета" в том, чтобы своевременно и адекватно ловить реакцию партнерши. Одно дело, когда ты начинаешь активнее работать бедрами и она очевидно замирает, предоставляя свой рот в твое полное распоряжение. И совершенно другое, если девушка отстраняется и/или пытается притормозить напор, судорожно вцепившись в твои бедра руками. Чтобы ты знал: это не борьба за власть, а обыкновенная бдительность. Чересчур резкий толчок в гортань может спровоцировать спонтанное сжатие челюстей. И едва ли в русском (равно как и в любом другом языке) найдутся слова, в которых можно было бы извиниться за такой инцидент.

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ПОРНО-АКТРИСЫ МИРА

1. *Jenna Haze*

2. *Sasha Grey*

3. *Bree Olson*

4. *Eva Angelina*

5. *Silvia Saint*

6. *Rita Faltoyano*

7. *Rachel Starr*

8. *Tori Black*

9. *Jill Kelly*

10. *Eve Angel*

Источник: thewiplist.com, регистрирующий число запросов в поисковых системах

4. Чередование вагинальной, оральной и анальной, пенетрации

СЕРГЕЙ АГАРКОВ: Анальный секс сам по себе достаточно безопасен, если им не злоупотреблять и не забывать про гигиену, расслабляющую смазку, презервативы. Сочетание анальной пенетрации с другими без необходимых гигиенических процедур (мытья, смены презерватива) способно привести к переносу флоры из прямой кишки во влагалище или в уретру, что может вызвать воспаление. Есть также мнение, что сочетание анального и орального секса увеличивает вероятность заболеть раком гортани. И, кстати, вероятность заразиться при незащищенном анальном сексе выше, чем в других видах секса. Слизистая прямой кишки — оптимальное место для развития вирусов и бактерий. Поэтому повторять за киногероями я не рекомендую, тем более что в порно, как и в любом другом кино, никто не отменял монтаж.

5. Во время секса актер полностью вынимает член, затем снова внедряет, и так несколько раз подряд

АРИНА ВИНТОВКИНА: Ну, это так, баловство, к которому женщины относятся со смесью недоумения и снисхождения: чем бы парень ни тешился — лишь бы остался удовлетворенным. Главное, не увлекаться этим, когда она на подступах к оргазму. В любое другое время — пожалуйста.

И еще один момент. Тебя зрелище вынимаемого и засовываемого члена наверняка возбуждает. А вот ее — вряд ли. Визуальный ряд в сексе имеет для нас гораздо меньшее значение, чем для вас, мальчики. Именно поэтому вы мастурбируете, глядя на постер Шараповой, а мы — с закрытыми глазами и под радио "Джаз".

6. Секс между грудей

АРИНА ВИНТОВКИНА: Условие, по сути, одно: грудь должна быть достаточно ярко выраженной (второй уверенный размер и больше). Когда мужчина пытается пристроиться фактически на ровной поверхности, его ощущение неловкости — ничто, по сравнению с тем, сколь сложные эмоции испытывает партнерша. У плоскогрудой девушки наверняка и так полно комплексов на эту тему, а тут еще ты со своими дурацкими затеями.

Предположу, что чем более увесистым бюстом обладает женщина, тем с меньшей вероятностью она будет противиться твоему желанию. Для грудастой дамы привычна фиксация окружающих на ее молочных железах, твоя инициатива станет еще одним комплиментом в копилку общих восторгов.

Считаю своим долгом предупредить: обладателям не очень длинных членов лучше не рассчитывать на минет в качестве бонуса. Шейные позвонки способны гнуться под определенным углом, не больше.

7. Актриса полностью голая, но на ногах туфли или чулки

АРИНА ВИНТОВКИНА: Дело не только в визуальном удлинении ноги. Дама в туфлях на голое тело априори чувствует себя желанной. Мы вообще придаем большое значение костюмированности процесса (я с большей вероятностью запомню, во что была одета в день знакомства, чем модель "ягуара", на котором ты ко мне подрулил). Когда на барышне остается какая-то одна деталь, пускай хоть лифчик, висящий на шее, — есть в этом какая-то пикантная недосказанность. Можно домыслить (а женщины обожают это делать), что страсть обуяла вас так внезапно и сокрушительно, что вы толком даже не успели раздеться. А чем более желанной чувствует себя дама, тем с большей самоотдачей подходит к процессу совокупления. Так что любой эксперимент с неполным раздеванием она, скорее всего, воспримет на ура. ■

ПОПУЛЯРНЫЕ ПОЗЫ

Женщина в позе березки, а мужчина пытается пристроиться сверху

АРИНА ВИНТОВКИНА: Тут примерно то же самое, что и с глубоким минетом: если женщина на это способна, она наверняка это сделает — не удовольствия ради, а престижу для. И не переживай, что партнерша получит смещение позвонков или сотрясение мозга, — вся нагрузка здесь приходится на руки. Имей в виду, что на тебя ложится функция поддержки и страховки, поэтому ты тоже должен быть физически развит. Стоит только сказать "Погоди, дорогая, что-то у меня подкашиваются ноги", как желание экспериментировать покинет гимнастку. Еще одно существенное условие — участники должны совпадать по росту. Или орудие у самца должно быть не меньше 30 см.

Девушка верхом на мужчине, но спиной к нему (лицом к камере)

АРИНА ВИНТОВКИНА: Занимающаяся сексом в необычных позах партнерша ощущает себя кем-то вроде Кати Лель на сцене "Олимпийского": все внимание на нее. Моральное удовольствие здесь важнее физического. Но и забывать о совпадении размеров, комплекции участников и прочих анатомических условностях не стоит. Если природа наделила партнершу достаточно широким влагалищем, а тебя — не совсем богатырским пенисом, едва ли даме захочется оседлать тебя. О каком удовольствии и самолюбовании может идти речь, когда в позиции "наездница" она чувствует, что член болтается в ней, как ершик в унитазе?

Актер совокупляется с актрисой, которую он удерживает на весу

ДМИТРИЙ СМИРНОВ: Любая нормальная женщина рада заняться сексом в такой позе — ведь это значит, что ты сильный, выносливый и вообще настоящий самец. Чтобы порадовать ее, придется регулярно выполнять приседания Зерхера со штангой — это упражнение укрепляет не только бедра, ягодицы и спину, но и заднюю часть мышц кора, на которую в такой ситуации особая нагрузка.

ЧЕМ БОЛЕЕ УВЕСИСТЫМ БЮСТОМ ОБЛАДАЕТ ЖЕНЩИНА, ТЕМ С МЕНЬШЕЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ ОНА БУДЕТ ПРОТИВИТЬСЯ ТВОЕМУ ЖЕЛАНИЮ

РАЦИОН

ДЕНЬ БЕЛК

ТИПИЧНАЯ И, КАЗАЛОСЬ БЫ, БЕЗВЫХОДНАЯ СИТУАЦИЯ: НА ПРИГОТОВЛЕНИЕ НОРМАЛЬНОЙ ЕДЫ НЕТ ВРЕМЕНИ, А НА ПОЕДАНИЕ ФАСТ-ФУДА — ЖЕЛАНИЯ. НО СПАСИБО ТВОЕМУ ЛЮБИМОМУ ЖУРНАЛУ, ОН РЕШИЛ ЭТУ ПРОБЛЕМУ.

ФОТО: PATRICE DE VILLIERS

Теперь можно питаться здорово, полезно и вкусно, не проводя долгие часы, стругая морковь, вымешивая тесто и сидя в ожидании у духовки. Перед тобой 5 блюд для ведущего активный образ жизни мужчины, на каждое из которых ты потратишь не больше 15 минут (не считая, конечно, времени, за которое ты их съешь).

Проснувшись, поешь как можно быстрее, чтобы в кратчайшие сроки включить свой организм, обеспечив его нормальную работу до самого вечера.

Заряжающий завтрак

Начни день простой, легкой едой, которая зарядит твой организм необходимой энергией для наращивания мускулов, сжигания жира и прочих приятных ежедневных обязанностей.

ЛУЧШИЕ ЖИРОСЖИГАТЕЛИ: **ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ**, ОВСЯНКА, **ЦИТРУСОВЫЕ**, **ПОМИДОРЫ**, ЯБЛОКИ, ЯЙЦА, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ВОДА, **ЧЕСНОК**

Жареные помидоры с тостами

ЧТО НАДО:

1 зубчик чеснока
3 небольших помидора
2 веточки тимьяна
2 куска цельнозернового хлеба
¼ лимона
Соль, перец
Оливковое масло

ЧТО ДЕЛАТЬ:

0-2 МИН. Разогрей духовку до 180°C. Мелко порежь чеснок и смешай в большой миске с ложкой масла и тимьяном. Зевни, почеши голову.

2-4 МИН. Разрежь помидоры пополам, поперчи и как следует обваляй их в чесночной смеси.

4-9 МИН. Положи помидоры на противень разрезом вверх и запекай минут пять, пока они не дадут сок и слегка не сморщатся.

9-14 МИН. Выключи духовку, но помидоры не вынимай. Хлеб обжарь в тостере. Зевни снова и проверь, не надел ли ты майку наизнанку.

14-15 МИН. Выложи тосты на тарелку, сверху помидоры, сбрызни все оливковым маслом. Запивай стаканом воды с выжатым в него лимонным соком. Если совсем голодно, можешь добавить пару яиц или сыру. Доев тосты, принимайся за чай или кофе.

ЗАЧЕМ ВСЕ ЭТО:

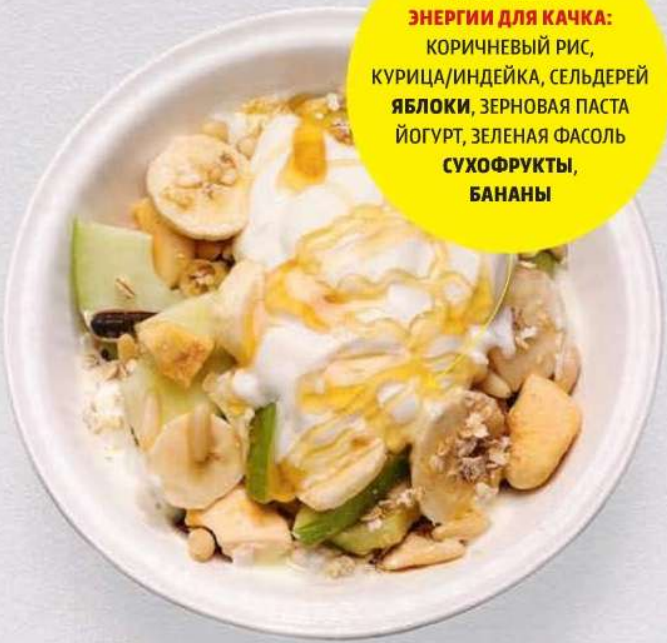
Цельнозерновой хлеб медленно переваривается, обеспечивая тебя энергией на все утро. Витамин С активизирует твой метаболизм. В помидорах содержатся лимонная, щавелевая и яблочная кислоты, помогающие печени справляться с жиром.

11.00 1 ЧАС ДО ТРЕНИРОВКИ

Подкрепись до тренировки, чтобы обеспечить себя необходимой энергией.

Утренняя пища для мышц

Подзарядись сытными и вкусными самодельными мюсли.



ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ ДЛЯ КАЧКА: КОРИЧНЕВЫЙ РИС, КУРИЦА/ИНДЕЙКА, СЕЛЬДЕРЕЙ **ЯБЛОКИ**, ЗЕРНОВАЯ ПАСТА ЙОГУРТ, ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ **СУХОФРУКТЫ**, **БАНАНЫ**

Мюсли с сухофруктами

ЧТО НАДО:

1 яблоко
1 банан
1 лимон
1 ст. л. кедровых орехов
1 горсть кураги, изюма и т.п.
1 ч. л. подсолнечных семечек
3 ст. л. овсяных хлопьев
Обезжиренное молоко
Стаканчик натурального йогурта
Мед

ЗАЧЕМ ВСЕ ЭТО:

Бананы и сухофрукты медленно перевариваются, обеспечивая тебя постоянным притоком энергии. Плюс витамины из лимонов и яблок — все, что нужно тебе перед тренировкой.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1-4 МИН. Удали из яблока семена и порежь его, но кожуру не снимай. Банан тоже порежь.
4-5 МИН. Полей фрукты лимонным соком — для вкуса и для сохранения свежести.
5-11 МИН. Поколи орехи, порежь сухофрукты мелкими кусочками и смешай с хлопьями и семечками. В плотно закрытом контейнере такая смесь может храниться неделю, так что имеет смысл заранее заготовить побольше.
11-15 МИН. Выложи сухую смесь в миску, добавь фрукты и залей молоком до нужной консистенции. Приправь йогуртом и медом. Съешь и начинай паковать гири и кеды в спортивную сумку.

14.30 ТРЕНИРОВКА + 45 МИНУТ

Обед, наполняющий протеинами твои мышцы.

Бутерброд физкультурника

Быстрый в приготовлении, быстро заряжает мышцы энергией.

Сэндвич со спаржей и рыбой

ЧТО НАДО:

1 булочка (желательно зерновая)
2 сардины
1 зубчик чеснока
5 стеблей спаржи
3 пера зеленого лука
1 лимон
Оливковое масло

ЗАЧЕМ ВСЕ ЭТО:

Рыба — это диетический протеин плюс необходимые жирные кислоты. Спаржа содержит мало калорий, зато много клетчатки, укрепляющей твой желудок. Булка (лучше, если зерновая) — источник энергии.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1-3 МИН. Вскипяти воду и отвари спаржу и зеленый лук. Сними с огня и слей воду.
3-6 МИН. Плесни на сковородку оливкового масла, положи туда спаржу и лук и слегка обжарь на среднем огне. Вынь овощи.
6-9 МИН. Положи на сковородку рыбу и обжарь со стороны кожи. Сними с огня и переложи рыбу на тарелку.
9-13 МИН. Обжарь на сковородке без масла порезанную пополам булочку. Пока жарится, мелко порежь зеленый лук. Подрумянившуюся булку натри в разрезе чесноком.
13-15 МИН. Собери бутерброды. На каждую половинку булки положи лук, потом спаржу, потом сардину. Сбрызни лимонным соком и накорми, наконец, свои мышцы.

ЛУЧШИЕ ИСТОЧНИКИ БЕЛКА ДЛЯ МУСКУЛОВ: ЯИЧНЫЙ БЕЛОК, БЕЛЫЙ РИС, СЫР, КУРИЦА/ИНДЕЙКА, **БЕЛЫЙ ХЛЕБ**, ПАСТА, **ЖИРНАЯ РЫБА**, ЙОГУРТ

16.00 ПОЛДНИК

Не позже чем через три часа после обеда надо снова подкрепиться.

Послеобеденная подзарядка

Съешь этот салат между обедом и ужином, чтобы не объедаться на ночь.

СЫТНЫЕ ПРОДУКТЫ:
ОРЕХИ, **СЕМЕЧКИ**, АРАХИСОВОЕ МАСЛО, **ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**, ЧЕРНИКА, **БРОККОЛИ**, **КРУПЫ**, КАРТОФЕЛЬ, СЫР, ХУМУС, **АВОКАДО**

Салат из брокколи и авокадо с острой заправкой из семечек

ЧТО НАДО:

1 соцветие брокколи
100 г булгура
2 авокадо
1 горсть салата
Для заправки
1 горсть листьев карри
2 ч. л. семян фенхеля
2 ч. л. маковых семян
1 ч. л. семян горчицы
1 ч. л. зиры
100 г семечек подсолнечника
100 г тыквенных семечек
Оливковое масло

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1-3 МИН. Поставь булгур вариться, через 15 минут он будет готов. Брокколи загрузи в пароварку или в кипящую воду в другой кастрюле.
3-7 МИН. Поставь сковороду на средний огонь, плесни масла и клади листья карри. Когда от них пойдет аромат, добавь фенхель, мак, горчицу и зиру. Убавь огонь и перемешивай семена, пока они не начнут щелкать. Добавь тыквенные и подсолнечные семечки. Брокколи, кстати, уже готово.
7-13 МИН. Продолжай помешивать семена на сковородке, пока они не зазолотятся. Сними семечки с огня, посоли и оставь остывать. Почисти и порежь кубиками авокадо.
13-15 МИН. Выложи в миску булгур, брокколи и салат, полей оливковым маслом, добавь авокадо, посыпь семечками. Посоли, если надо.

ЗАЧЕМ ВСЕ ЭТО:

Тренировка была не так давно, так что тебе все еще нужны антиоксиданты, чтобы организм быстрее восстанавливался. Их полно в брокколи и авокадо. Семечки — довольно калорийная штука, чтобы утолить голод, особенно вместе с сытной и полезной пропаренной дробленой пшеницей — булгуром.

19.00 УЖИН

Спустя три часа после полдника и минимум за два часа до сна пора поесть в последний на сегодня раз.

Улучшающий сон ужин

Диетический белок и медленные углеводы — вот что нужно тебе перед сном. К тому же курица богата триптофаном, превращающимся в твоем организме в мелатонин, необходимый для крепкого сна.

ВЕЧЕРНЯЯ ЕДА:
КУРИЦА/ИНДЕЙКА, РЫБА, ГОВЯДИНА, **КОРИЧНЕВЫЙ РИС**, **КОРНЕПЛОДЫ**, ТЫКВА

Куриная грудка с рисом в пивном соусе

ЧТО НАДО:

1 куриное филе
4 небольшие морковки
4 редиски
200 г предварительно сваренного коричневого риса
1 бутылка пшеничного пива
250 мл куриного бульона
Лавровый лист
Соль, перец, сливочное масло

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1-3 МИН. Разогрей сковороду на среднем огне, растопи масло и слегка обжарь грудку по 30 секунд с каждой стороны.

3-5 МИН. Убери курицу из сковородки, положи овощи и жарь одну минуту. Теперь верни на сковородку грудку, добавь рис.

5-14 МИН. Вылей в сковородку пиво. Когда оно закипит — добавь бульон и лавровый лист. Накрой крышкой и туши 10 минут.

14-15 МИН. Выложи еду на тарелку. Алкоголь из пива выпарился, так что смело можешь открывать еще одну бутылочку.

ЗАЧЕМ ВСЕ ЭТО:

В хорошем ужине должны быть углеводы, белки и хорошие жиры — чтобы сахар в крови был в норме и мышцы росли. Курица и индейка — отличные источники диетического белка, к тому же они, как мы уже говорили, способствуют хорошему сну. ■

ВНИМАНИЕ: 15 минут — теоретическое и идеальное время для приготовления указанных блюд. В реальности временные этапы готовки зависят от размера порций, формы посуды, типа плиты и твоих кулинарных навыков. Следи, чтобы все приготовилось как следует.

СТОИТ НАПОМНИТЬ ГЛАВНОЕ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

8,2

СЕКУНДЫ — ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ В СОРЕВНОВАНИИ ПО СБОРКЕ БЕНЗОПИЛЫ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА СРЕДИ ВАЛЬЩИКОВ ЛЕСА. ПОДРОБНЫЙ ОБЗОР СОСТЯЗАНИЙ — НА СТР. 98

ОВСЯНКА

ЛУЧШИЙ ЖИРОСЖИГАТЕЛЬ. В СПИСОК ТАКОВЫХ ВХОДЯТ ТАКЖЕ ЦИТРУСОВЫЕ, ПОМИДОРЫ, ЯБЛОКИ И ЧЕСНОК. 5 БЛЮД, КОТОРЫЕ ТЫ СМОЖЕШЬ ПРИГОТОВИТЬ ЗА 15 МИНУТ, — НА СТР. 112

34–37°C

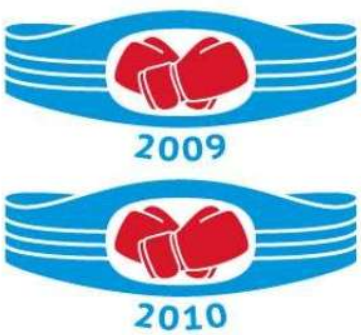
ОПТИМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ ДУША. ВСЕ, ЧТО ТЫ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ О СВОЕЙ КОЖЕ, — НА СТР. 94

ПРИСЕДАНИЯ ЗЕРХЕРА

ЭТО УПРАЖНЕНИЕ СО ШТАНГОЙ УКРЕПИТ ТВОИ МЫШЦЫ, ЧТОБЫ ТЫ МОГ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ С ДЕВУШКОЙ, УДЕРЖИВАЯ ЕЕ НА ВЕСУ. ЧЕМУ МОЖНО УЧИТЬСЯ У ПОРНО, ЧИТАЙ НА СТР. 104

2

ГОДА МАРК УОЛБЕРГ ТРЕНИРОВАЛСЯ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ БОКСЕРАМИ, ГОТОВЯСЬ К РОЛИ В ФИЛЬМЕ “БОЕЦ”. ИСТОРИЯ ЧЕЛОВЕКА С ОБЛОЖКИ — СТР. 82



52%

ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ИНТЕРНЕТА В РОССИИ ПОСЕЩАЮТ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ. ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ОНЛАЙН-ОБЩЕНИЯ — НА СТР. 88

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

БЕЛЫЙ СВЕТ

НАШ КОРРЕСПОНДЕНТ ДЖОНАТАН ТОМПСОН ТРИ ДНЯ КОЛЕСИЛ ПО АЛЯСКЕ НА СНЕГОХОДЕ, ОБЩАЯСЬ ПО ПУТИ С СУРОВЫМИ ОБИТАТЕЛЯМИ БЫВШЕЙ РОССИЙСКОЙ ТЕРРИТОРИИ — МЕДВЕДЯМИ, ОХОТНИКАМИ, ЛЕСОРУБАМИ. ВОТ ОТЧЕТ О ЕГО ПУТЕШЕСТВИИ.

ФОТО: JAMES BURNS

"МЕДВЕДИ ВСЕГДА ГОЛОДНЫЕ, как проснутся", — говорит Тони, наблюдая в бинокль за огромной, неуклюжей тенью, двигающейся у самой опушки леса. Не отводя взгляд, он рукой машет на фотографию на полке: "Вон, полюбуйся, что случилось в прошлом году". На кадре, сделанном с этой же самой точки, — молодой мишка, с аппетитом уминающий один из сапог Тони.

Добро пожаловать на Аляску — штат, носящий невеселое прозвище "Последний рубеж" (The Last Frontier State). Точнее сказать, добро пожаловать в хозяйство Тони. Крохотная деревянная избушка с подходящим ей названием Kenny Creek Lodge ("Стоянка у ручья Кенни") — это и гостиница, и заправка, и бар для путешественников в часе ходьбы от ближайшей дороги. Попасть сюда можно только на снегоходе. Если вы не научились ездить верхом на медведях, конечно.

Наше путешествие началось накануне утром в Анкоридже, самом большом городе Аляски, где мы с Крисом Мейнардом, нашим гидом, грузили снегоходы в прицеп его джипа.

— Настоящий житель Аляски никогда не называет снегоход снегоходом, — говорит Крис. — Здесь они есть у всех, и все их называют снегмашинами.

После полутора часов езды на север от города мы выгружаем наши машины на какой-то площадке у края снежного обрыва (видимо, когда-то тут была парковка) и после небольшого инструктажа с грохотом спускаемся по неровной тропе вниз — в неизвестность. Минутой позже нас выплевывает из оврага на заснеженное поле, Крис подает сигнал поднятым вверх кулаком, чтобы мы поторопились и следовали за ним. Я выжимаю газ и выстреливаю, как пуля, — с места и до 60 км/ч, разумеется. Под аккомпанемент свищущего в ушах ветра я успеваю объехать внушительных размеров сугроб, задев его по касательной. Меня охватывает детское чувство свободы и восторга — особенно свободно чувствуют себя сэндвич и печеный картофель, подпрыгивающие у меня в животе.

ЭТО МУЖСКОЙ МИР
Приблизительно 88% всех водителей снегоходов в мире — мужчины.

НАСТОЯЩАЯ ПУСТЫНЯ
Штат Аляска — это 1 481 347 кв. км внушительной пустоши. Если бы в Москве была такая же плотность населения, как на Аляске, в городе жили бы 500 с небольшим человек.

Что? 400-километровая одиссея на снегоходах сквозь сердце Аляски, самого дикого американского штата.
Где? Национальный парк Денали, место, где расположен пик Маккинли, — высочайшая вершина Северной Америки.
Когда? С ноября по апрель. Когда толщина снега максимальна, а медведи, скорее всего, в спячке.
Зачем? Чтобы мчаться по замерзшей пустыне на краю мира, больше незачем.
Как? Перелет Москва–Лондон–Чикаго–Анкоридж (самый дешевый вариант) — порядка 80 000 руб. в оба конца. Полный тур ты можешь заказать на сайте www.blacktomato.co.uk — перелет (из Лондона), проживание, питание, аренда снегоходов.

Я ПОЛАГАЛ, ЧТО СНЕГОХОД — это что-то вроде квадроцикла, на котором я катаюсь обычно в окрестностях Лондона. Нет, вообще ничего общего. Поначалу мне даже тяжеловато. То, чем я сейчас занят, — какой-то высокоскоростной гибрид мотокросса и виндсерфинга. Здесь также большую роль играет, как ты распределишь по машине вес своего тела. От этого зависит, насколько хорошо ты пройдешь очередной сугроб.

Это знание далось мне болезненно. Через несколько миль после старта я, исполнившись самоуверенности, пытаюсь на скорости покорить скромный холмик. Небеса переворачиваются, снегоход выстреливает из-под меня и съезжает, замедляясь, вниз по склону. Остановившись, он что-то тихо рычит про себя, будто смеется надо мной. Пока я выкарабкиваюсь из сугроба, растираю ушибленное колено и выковыриваю подтаивающий снег из рукавов, Крис спускается к моему снегоходу (то есть, прости, снег-машине) с лопатой. "Первый бесплатно, — кричит он, откапывая засыпанный агрегат. — Но каждый следующий будет стоить тебе кружку пива".

Мы следуем за Крисом — вниз в котловину, вверх на холм, вперед по бескрайней белой равнине. Поначалу крутые откосы даются с большим трудом — гравитация упорно тянет тебя вниз, но постепенно ты учишься подавать тело вверх, не давая ему соскользнуть с сиденья, и с каждым новым склоном жмешь на газ все безрассуднее. Когда мы глушим моторы, как будто кто-то нажимает гигантскую кнопку отключения звука во всем мире. Наступает такая тишина, что ее даже можно услышать.

ПОСЛЕДНИЕ 20 МИНУТ МЫ НЕСЕМСЯ ПО ЛЕСУ, И ВСЕ ЭТО НАПОМИНАЕТ ГОНКУ НА ЛЕТАЮЩИХ ШТУКОВИНАХ ИЗ "ВОЗВРАЩЕНИЯ ДЖЕДАЯ"

Ближе в закату мы выдвигаемся в сторону той самой "Сторожки у ручья". Последние 20 минут несемся по лесу, и все это напоминает мне гонку на летающих штуковинах из "Возвращения джедая" — гигантские деревья, низкое белое солнце, мои безлицые (в шлемах же) спутники… Разве что на нас не охотятся мохнатые человечки с копьями.

За день моя уверенность при управлении снег-машиной подросла — вместе с шишкой от первого падения. От пьянящего коктейля эмоций (Снег! Скорость! Ветер! Мороз!) я трезвею, по иронии, за кружкой пива с Крисом — разумеется, за день я задолжал ему никак не меньше полуящика. Тони, который отвечает в нашей команде за коммуникации, сообщает, что только что откуда-то из лесов по соседству на вертолете вывезли пятерых гонщиков вроде нас с серьезными травмами. Они забрались выше, чем мы, и, когда сгустились облака, один за другим, послушным гуськом улетели с обрыва вниз. Как минимум два перелома позвоночника. Клево, Тони, вдохновляющие новости.

НА СЛЕДУЮЩЕЕ УТРО ТОНИ, как я писал в начале, радует нас очередной порцией новостей — про медведей. Тут, видно, у каждого есть своя история с медведем. 98% всех бурых медведей США

обитают на Аляске, плюс белые и черные американские, которых тут тоже навалом. И не только их. Когда мы толпимся у окна и по очереди смотрим в бинокль на мишку, прямо из-за угла дома вылетает огромная тень — слава богу, это вполне миролюбивый лось.

Лось так лось. Мы собираемся, проверяем наши радиомаяки на случай схода лавины, проскальзываем ногами внутрь огромных, похожих на круглые подушки сапог — готовы. Продолжаем путь через национальный парк Денали к подножию горы Маккинли. Denali ("Великая") — так называли гору туземцы-иннуиты. Между прочим, это самая высокая точка Северной Америки (6193 м).

Пейзаж теперь еще более инопланетный, с извилистыми дюнами и бесконечными равнинами. По ощущениям, я полностью погрузился в "Звездные войны", рука тянется к бластеру, я готов сражаться с имперскими штурмовиками. Заехав на еще один холм, мы, наконец, видим Маккинли. Здесь граница национального парка, за пределы которого на снег-машинах выезжать нельзя. Сделав бесчисленное количество снимков легендарного пика (который во времена русской колонизации назывался просто — Большая Гора), мы разворачиваемся и едем назад, к цивилизации.

ПО ДОРОГЕ ПРОЕЗЖАЕМ ЧЕРЕЗ ЗАБРОШЕННУЮ деревушку золотоискателей. Здесь действительно чувствуется дух того самого Дикого Запада — наполовину вросшие в землю деревянные дома, как в вестернах с Клинтом Иствудом, окруженные безжизненной равниной и горными цепями. Редкие дорожные знаки изрешечены дырами от пуль. Очередная ночевка — все в той же избушке "у ручья", где мне снова предстоит проставляться любимым пойлом местных — аляскинским элем.

Мы едем на юг от Анкориджа, к величественному леднику Спенсера — огромной глыбе замерзшей воды, подобраться к которой можно только зимой и только на снегоходе. Наш путь лежит вдоль русла частично оттаявшей реки, под старым железнодорожным мостом, под неусыпным взором такого же старого, плешивого орла, сидящего на ветвях голого дерева. На снегоходе я чувствую себя уже совершенно уверенно и решаюсь на красивый прыжок. Насколько он красив — судить не мне, но, по крайней мере, пива Крису я уже не должен. Мы спешиваемся у ледника и бродим по голубым, светящимся стеклянным пещерам — я снова чувствую себя героем

какого-то космического блокбастера. Эта "экскурсия" — отличное завершение отличного путешествия.

Вечером за ужином в Анкоридже я понимаю, что после трех дней езды у меня трясутся руки и ноги и как это странно, что тебя окружают шумные люди, а не суровые лоси и молчаливые медведи. ■

КРИС МЕЙНАРД УЧИТ ИДТИ В ГОРУ

1 ПРИВСТАНЬ
Прямых холмов не бывает. Въезжая на гору, приподними туловище и наклони его в сторону откоса настолько сильно, насколько сможешь.

2 ГАЗУЙ
Чем круче склон, тем сильнее (но плавно) ты должен жать на газ. Всем весом наваливайся на руль, иначе свалишься со снегохода.

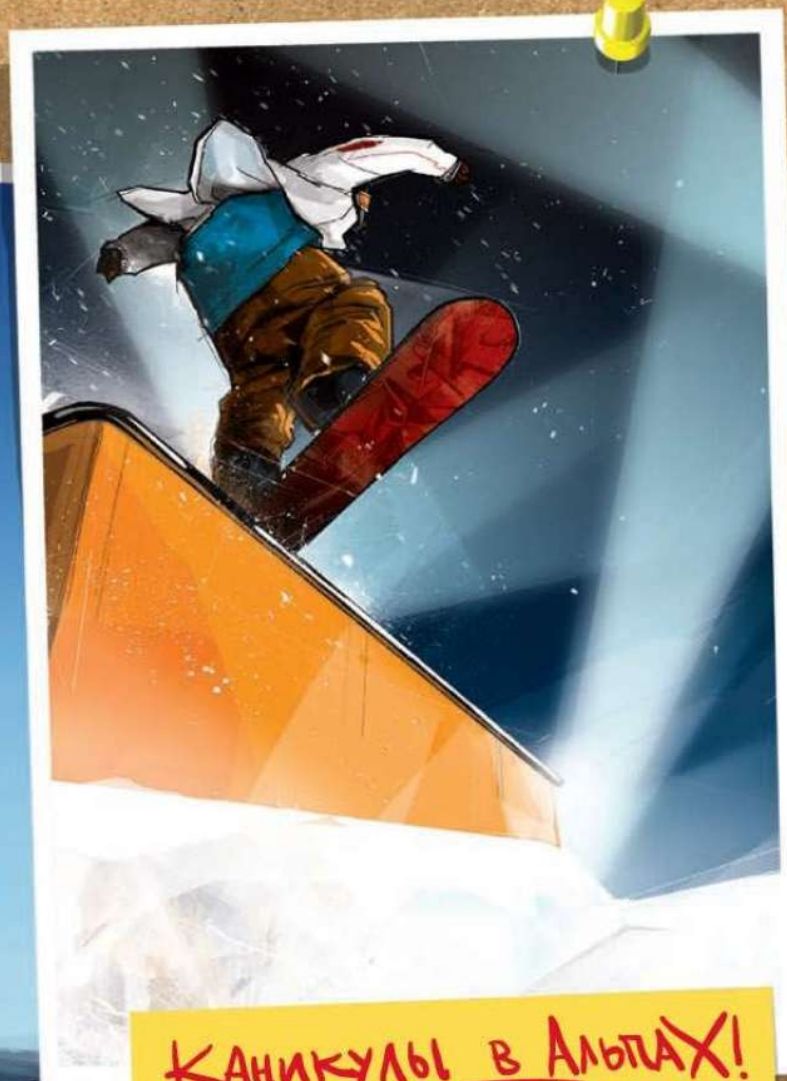
3 НЕ ГАЗУЙ
Когда ты переваливаешь через вершину холма и начинаешь спускаться, откинь туловище назад, ослабляя газ по мере того, как переваливаешь через гребень горы.

4 ТОРМОЗИ
На пути вниз выжимай тормоз плавно, а не со всей силы — в противном случае зад снегохода начнет вилять, а это может плохо кончиться.

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ
ОТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

Men'sHealth ADVENTURE

УЧАСТНИК



реклама

Русские в Швейцарии!

Приглашаем на первый российский спортивно-музыкальный фестиваль LAAФEST TTR 3 на швейцарский курорт Лаакс. Незабываемые приключения, большие горы, море экстрима и музыки. Первый этап джиб-контеста Men's Health Rail Master. Среди участников олимпийские чемпионы Юрий Подладчиков и Шон Вайт.

Даты тура: 16 - 23 января 2011
Стоимость: от 44 тысяч рублей + виза.
В программу включено:
- а/перелет рейсом а/к Swiss Air;
- проживание в выбранной резиденции;
- трансфер аэропорт – курорт – аэропорт;
- ски-пасс;
- горнолыжная страховка;
- аккредитация участника фестиваля.

Организатор тура - Джет Тревел
Подробности по бронированию: +7 (495) 232-32-00 доб. 1419, welcome@mhadventure.ru, Юлия Васильева

Каникулы в Альпах!

Приглашаем на AVOSNOWFEST TTR 2 – известный российский горнолыжный фестиваль на французском курорте Авориаз. Море снега, позитива, энергии, 660 км трасс и джиб-контест Men's Health Rail Master.

Даты тура: 29 января – 5 февраля 2011
Стоимость: от 39 тысяч рублей + виза.
В программу включено:
- а/перелет рейсом а/к Swiss Air;
- проживание в выбранной резиденции;
- трансфер аэропорт – курорт – аэропорт;
- ски-пасс;
- горнолыжная страховка;
- аккредитация участника фестиваля.

Организатор тура - Джет Тревел
Подробности по бронированию: +7 (495) 232-32-00 доб. 1419, welcome@mhadventure.ru, Юлия Васильева

Men'sHealth

ВЫЙТИ ИЗ ЛЕНИ

КАК ЖИВУТ НАСТОЯЩИЕ СПОРТСМЕНЫ? ЭТО ПЕРЕЛЕТЫ ИЗ СТРАНЫ В СТРАНУ, НОВЫЕ ПОБЕДЫ, ИНОГДА ДАЖЕ МЕДАЛИ И ПРИЗОВЫЕ ЧЕКИ. ПРИЗНАЙСЯ, ЧТО ТЫ ТОЖЕ ЭТОГО ДОСТОИН. И ЗАБУДЬ НА 2011 ГОД ОБ ОТПУСКЕ В ПОЗЕ ТЮЛЕНЯ — МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ТЕБЕ КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВСЕМУ МИРУ, В КОТОРЫХ МОЖЕТ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ ЛЮБОЙ ЖЕЛАЮЩИЙ.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БЕЛЯЕВ

ЯНВАРЬ

ЧТО: POLAR NIGHT HALF-MARATHON
ГДЕ: Тромсе, Норвегия
КОГДА: 8 января
ЦЕНА: 450 норвежских крон (около $75)
Десятидневные новогодние каникулы могут добить кого угодно. Единственное спасение — норвежский городок Тромсе, где каждый год энтузиасты совершают 20-километровый марш-бросок. Гонка начинается в три часа дня, и к этому моменту норвежское небо уже погружается в глубокий сон: ориентироваться в пространстве помогают лишь луна да северное сияние. Если вдруг заснут и они, то на помощь придут специально обученные люди с факелами в руках. Организаторы просят участников брать с собой теплые шапки и ботинки со стальными шипами, чтобы не замерзнуть и не упасть — бежать придется практически по льду.
ДЕТАЛИ: *www.msm.no/polar-night-half-marathon.9702.en.html*

А ТАКЖЕ:

ЗАБЕГ НА СНЕГОСТУПАХ La Ciaspolada
Валь-ди-Нон, Италия. 6 января.
ГОЛЬФ НА СНЕГУ Engadin Winter Golf Tournament
Сильваплана, Швейцария. 7-9 января.
ГОРНЫЕ ЛЫЖИ International Inferno Race
Мюррен, Швейцария. 19-22 января.
ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ Touch Guy
Соревнования на выносливость. Пертон, Англия. 30 января.

АЛЬТЕРНАТИВА ОТ MH ADVENTURE:

27.12.10–04.01.11 — Россия. Новогодний фрирайд на Камчатке. Катание на лыжах и снегоходах по склонам замерзших вулканов.
17.01.11 – Лаакс (Швейцария), соревнования по джиббингу Men's Health Rail Master, 1 этап.

ФЕВРАЛЬ

ЧТО: ЛЫЖНЯ РОССИИ-2011
ГДЕ: города России
КОГДА: 13 февраля
ЦЕНА: бесплатно
До сих пор думаешь, что советский снег был самым лучшим снегом на земле? Тогда выходи на этот ежегодный масс-старт и составь конкуренцию своим единомышленникам. Атмосфера еще та: и чай в термосах, и ребятишки в валенках, и Лев Лещенко с хитом "Лыжня России" в динамиках. Не забудь взять с собой дедовы деревянные лыжи и шапку-петушок.
ДЕТАЛИ: *www.lijnya.ru*

А ТАКЖЕ:

БЕГ Barcelona Half Marathon
Барселона, Испания. 13 февраля.
ФУТБОЛ Royal Shrovetide Football Match
Эшбурн, Англия. 16-17 февраля.
БОИ БЕЗ ПРАВИЛ "Бои фанатов бокса"
Санкт-Петербург, Россия. 23 февраля.

АЛЬТЕРНАТИВА ОТ MH ADVENTURE:

04.02.2011 – Авориаз (Франция), соревнования по джиббингу Men's Health Rail Master, 2-й этап.
19.02.11–25.02.11 — Россия. Мультиспорт на Байкале (велосипеды, снегоходы, собачьи упряжки).

МАРТ

ЧТО: BARCELONA MARATHON
ГДЕ: Барселона, Испания
КОГДА: 6 марта
ЦЕНА: €50-70
Отличное решение для тех, кто вечно жалуется на то, что, мол, короткого уикенда не хватает, чтобы обойти хотя бы основные достопримечательности очередной культурной столицы. Здесь ты оббежишь необъятную Барселону меньше чем за день: на дистанции 42 км мимо тебя пронесутся многочисленные творения Гауди, застывшие изумленные мимы и легендарный "Камп Ноу" — домашний стадион футбольной "Барселоны". Но не слишком заглядывайся по сторонам: каталонский забег считается самым массовым в Испании (в прошлом году бежали более 12 000 человек) — затоптать ведь могут.
ДЕТАЛИ: *www.barcelonamarato.es*

А ТАКЖЕ:

СПОРТИВНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ The Big Snow Festival
Аринсал, Андорра. 13-20 марта.
ЛЫЖИ Skadi Loppet Skimarathon
Боденмайс, Германия. 19-20 марта.
БЕГ Rome Marathon
Рим, Италия. 20 марта.

АЛЬТЕРНАТИВА ОТ MH ADVENTURE:

04.03.11–08.03.11 — Россия. Мультиспорт на Урале (горные лыжи, сноуборд, снегоходы).
12.03.11–19.03.11 — Норвегия. Хемседал. Катание на сноуборде и горных лыжах.

АПРЕЛЬ

ЧТО: THE WORLD COAL CARRYING CHAMPIONSHIP
ГДЕ: Гатроп, Великобритания
КОГДА: 25 апреля
ЦЕНА: бесплатно
Словосочетание "настоящая мужская работа" прочно ассоциируется либо со станком на каком-нибудь заводе, либо с каждодневным спуском в забой. Если тебе надоело заниматься всякой офисной фигней, то в английском городке Гатроп тебя ждут 50 кг угля, которые нужно как можно быстрее дотащить до финиша. Эта дистанция в 1052 м кажется на первый взгляд детским лепетом: ты сначала пробеги ее меньше чем за пять минут, а потом рассуждай.
ДЕТАЛИ: *www.gawthorpemaypole.org.uk*

А ТАКЖЕ:

БЕГ North Pole Marathon
Марафон на Северном полюсе. Сбор участников с последующим вылетом на полюс — на Шпицбергене 7 апреля.

АЛЬТЕРНАТИВА ОТ MH ADVENTURE:

15.04.11–17.04.11 — Россия. Кольский полуостров. Учимся ездить на снегоходах.

ЧТО ТАКОЕ КРУГ ИЗБРАННЫХ?

МН ПРИКЛЮЧЕНИЕ

МАЙ

ЧТО: РОССИЙСКИЙ АЗИМУТ-2011
ГДЕ: города России
КОГДА: 15 мая
ЦЕНА: бесплатно

Если школьный курс ОБЖ не прошел совсем уж мимо и ты все еще помнишь, с какой стороны на деревьях растет мох, умеешь с помощью стрелки часов определить сторону света и с легкостью ориентируешься по звездам, то тебе сюда: не заблудишься даже в двухстах соснах. Да и для всех остальных спортивное ориентирование на местности наверняка окажется весьма полезным мероприятием — если их найдут и спасут.

ДЕТАЛИ: *www.usmsport.ru/arhiv/110515/index.htm*

А ТАКЖЕ:

World Festival on the Beach
Пляжный волейбол и футбол, гольф, виндсерфинг. Монделло, Италия. 16-22 мая.

ГОНКИ НА МУЛАХ Palio di Mendrisio
Мендризио, Италия. 27-28 мая.
КАТАНИЕ СЫРА Cheese Rolling
Нужно догнать и поймать спущенную с вершины холма 3,5-килограммовую головку сыра. Честер, Англия. 31 мая.

АЛЬТЕРНАТИВА ОТ MH ADVENTURE:

30.04.11–08.05.11 — Россия. Восхождение на Эльбрус.
30.04.11–09.05.11 — Египет. Кайтлагерь, обучение кайтсерфингу.

ИЮНЬ

ЧТО: ORKNEY BREWERY COMPETITION
ГДЕ: Стромнесс, Шотландия
КОГДА: 5 июня
ЦЕНА: £90-145

Если рыбалка для тебя — это не только повод побыстрее увильнуть из дома и расслабиться с соотечественниками за чашечкой утреннего пива, то срочно бронируй билеты до острова Оркни. Каждый год там проходит состязание по морской рыбалке (в числе возможных трофеев — треска, камбала, палтус и даже, не удивляйся, кунья акула). В прошлом году победитель Питер Робертсон выудил за день 16,3 кг рыбы, а крупнейший трофей тех соревнований — морская щука на 3,85 кг.

ДЕТАЛИ: *www.orkneycommunities.co.uk/ANGLINGORKNEY/*

А ТАКЖЕ:

СПРИНТ И ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА
Helensburgh & Lomond Highland Games
Хеленсбург, Шотландия. 4 июня.
БЕГ Midnight Sun Marathon
Тромсе, Норвегия. 25 июня.
СПОРТИВНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ
Extreme Sports Week Festival
Восс, Норвегия. 26 июня — 3 июля.
ГОЛЬФ
THE ARCTIC OPEN GOLF CHAMPIONSHIP
Акурейри, Исландия, 23-25 июня

АЛЬТЕРНАТИВА ОТ MH ADVENTURE:

04.06.11 — Россия. Санкт-Петербург. Men's Health Urbanathlon & Festival (мультиспортивная гонка).

ИЮЛЬ

ЧТО: СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК ЛАПТЯ

ГДЕ: Суздаль
КОГДА: 30 июля
ЦЕНА: 100 руб. + 400 руб. за аренду лаптей

В 2007 году в Суздале смеха ради организовали забег на одну версту в знаменитых старорусских кроссовках. Теперь это — мини-олимпиада, есть и лапотный биатлон с двумя огневыми рубежами, и турнир по футболу в лаптях. А в этом году на старт в лаптях выйдут участники международного полицейского пробега Владимир–Суздаль.

ДЕТАЛИ: *www.lapti33.ru*

ЧТО: NETTLE WARRIOR

ГДЕ: Пертон, Великобритания
КОГДА: 31 июля
ЦЕНА: £75-292

Спортсмен должен любить боль, иначе у него ничего не получится. А готов ли к этому ты? На ферме в городке Пертон кровь, пот и слезы тебе обеспечены: хлюпающие грязевые ямы, колючая проволока, узкие подземные туннели и горящие торфяники — чем не романтика? Перед стартом надо подписать death warrant — отказ от претензий в случае смерти участника. Шутки шутками, но для двоих спортсменов эти соревнования действительно стали последними.

ДЕТАЛИ: *www.toughguy.co.uk*

А ТАКЖЕ:

ХОДЬБА International Four Days March
Неймеген, Нидерланды. 19-22 июля.
ВЕЛОСПОРТ И БЕГ Alpinathlon
Санкт-Морц, Швейцария. 23 июля.

АЛЬТЕРНАТИВА ОТ MH ADVENTURE:

16.07.11–23.07.11 — Швейцария. Пеший поход по пути Суворова через Альпы.

АВГУСТ

ЧТО: CHALLENGE VICHY

ГДЕ: Виши, Франция
КОГДА: 21 августа
ЦЕНА: €300-350

Прелести триатлона тебе и так известны: сначала водный марафон, потом забег, как от огня, затем медные (ладно, стальные) арки двухколесного друга. Во Франции ко всему этому великолепию добавляются отличная погода и один из самых известных лечебных курортов.

ДЕТАЛИ: *www.challengevichy.com/lang1/index.html*

ЧТО: MOBILE PHONE THROWING WORLD CHAMPIONSHIP

ГДЕ: Савонлинна, Финляндия
КОГДА: 21 августа
ЦЕНА: €5-50

На чемпионате мира по метанию мобильников ты можешь попробовать свои силы в двух дисциплинах: классической (здесь важна дальность броска) и свободной, где ценятся необычное исполнение и артистизм.

ДЕТАЛИ: *www.savonlinnafestivals.com/Nettisivut_index_en.html*

А ТАКЖЕ:

БАСКЕТБОЛ “Оранжевый мяч”
Города России. 13 августа.

ЧЕМПИОНАТ ПО НЫРЯНИЮ В БОЛОТО
World Bog Snorkeling Championship
Ллануртид-Уэльс, Уэльс. Конец августа.
ГРЕБЛЯ Henley Regatta
Хенли, Англия. Конец августа.

В КРУГУ ИЗБРАННЫХ УМЕЮТ БЫТЬ ИКОНОЙ СТИЛЯ

Подарочный купон от Harrods Rewards* на 4725 руб.** при оплате покупок на сумму от 23 625 руб.*** премиальными картами MasterCard®. И еще более 500 привилегий на www.mastercardpremium.ru

Жить со вкусом: бесценно

MasterCard

ИЗБРАННОЕ

* Харродс Реворде. ** 100 фунтов. *** 500 фунтов. MasterCard Europe Sprl. Суммы указаны без учета курса банка держателя карты и комиссий, взимаемых банком держателей карты за конвертацию. Сумма покупки может быть изменена с учетом курса ЦБ РФ фунтов стерлингов к рублю. Сумма подарочного купона зависит от курса ЦБ РФ фунтов стерлингов к рублю. Сумма указана по курсу ЦБ РФ фунтов стерлингов к рублю по состоянию на 06.09.2010. Информацию об организаторе программы и правилах ее проведения, количестве купонов, сроках, месте и порядке их получения узнавайте на www.mastercardpremium.ru Программе действует с 30.06.2010 по 01.07.2011.

MH ПРИКЛЮЧЕНИЕ

СЕНТЯБРЬ

ЧТО: MAYOR OF LONDON'S SKY RIDE

ГДЕ: Лондон, Англия
КОГДА: не определено
ЦЕНА: бесплатно

Самый массовый и самый знаменитый британский велопробег ждет тебя в начале сентября в Лондоне. Англичане рапортуют, что в прошлом году педали в едином порыве крутили рекордные 85 000 человек. Если приедешь и ты, рекорд опять будет побит! Продумай вопрос с арендой велосипеда (не везти же его с собой) и приготовь оригинальный наряд: все-таки это не унылые пыльные тротуары, а перекрытый по поводу праздника центр города, где на каждом углу воздушные шары, музыка, пляски и все такое.

ДЕТАЛИ: *www.goskyride.com*

А ТАКЖЕ:

ЧЕМПИОНАТ НА САМУЮ СМЕШНУЮ РОЖУ Egremont Crab Fair
Эгремонт, Англия. 17 сентября.
БЕГ Кросс нации
Города России. 25 сентября.
БЕГ Berlin Marathon
Берлин, Германия. 26 сентября.

АЛЬТЕРНАТИВА ОТ MH ADVENTURE:

10.09.11–16.09.11 — Россия. Красная Поляна. Мультиспорт (рафтинг, трекинг, катание на джипах).
10.09.11–24.09.11 — Испания. Велопоход по горной части испанского побережья Сьерра-Невада, окончание программы на спортивно-музыкальном фестивале в Тарифе.

ОКТЯБРЬ

ЧТО: WORLD AMATEUR CHESS CHAMPIONSHIP 2011

ГДЕ: Анталия, Турция
КОГДА: 1-10 октября
ЦЕНА: $120-200

Пора взяться за голову. В октябрьской Турции ты не только освежишь воспоминания о прошедшем лете, но и сможешь стать профессиональным шахматистом. Главное правило любительского чемпионата мира — чтобы у тебя либо вообще не было никакого рейтинга, либо он был ниже 2000 пунктов. А приз за первое место очень внушительный — в прошлом году он составлял $3500 и 2200 пунктов в рейтинге ФИДЕ. Дадим тебе два ценных совета: 1) не забудь плавки; 2) лошадью ходи.

ДЕТАЛИ: *www.worldchesschamps.com*

А ТАКЖЕ:

БЕГ Kosice Peace Marathon
Кошице, Словакия. Начало октября.

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ Bull Run
Стокгольм, Швеция. Середина октября.
БЕГ Amsterdam Marathon
Амстердам, Нидерланды. 16 октября.

АЛЬТЕРНАТИВА ОТ MH ADVENTURE:

09.10.11–28.10.11 — трекинг по двум древнейшим буддийским королевствам Сикким (Индия) и Бутан.
16.10.11–23.10.11 — Марокко. Путешествие по Сахаре на: своих двоих, чужих четверых (верблюд) и многочисленных 4х4.

ФОТО: AP, GETTY/FOTOBANK, EAST+NEWS, RUSSIAN LOOK

НОЯБРЬ

ЧТО: THE NEW YORK CITY MARATHON
ГДЕ: Нью-Йорк, США
КОГДА: 6 ноября
ЦЕНА: $281

Вот ты бегал, бегал и устал, сел на стул свой — и бегать перестал? А зря. Грядет главное событие в расписании каждого уважающего себя марафонца-любителя. Особо отчаянные занимают очередь раньше чем за год до собственно самого старта. Им есть чего опасаться: во-первых, согласно статистике прошлого года, из 100 000 заявок американцы оставили лишь 40 000 — просто не смогли пустить всех желающих. Во-вторых, за первое место победителю полагается $130 000 — разве это не аргумент для того, чтобы отпроситься во внеочередной отпуск? Быстрее взвешивай за и против, а то все убегут без тебя.

ДЕТАЛИ: *www.nycmarathon.org*

А ТАКЖЕ:

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ **St. Moritz City Race**
Санкт-Мориц, Швейцария. Конец ноября.
БЕГ **Florence Marathon**
Флоренция, Италия. Конец ноября.

АЛЬТЕРНАТИВА ОТ MH ADVENTURE:

05.11.11–12.11.11 — Египет. Сноркинг и виндсерфинг в Дахабе.
12.11.11–26.11.11 — Новая Зеландия + Австралия. Мультиспорт (рафтинг и трекинг).

ДЕКАБРЬ

ЧТО: PETER PAN CUP
ГДЕ: Лондон, Англия
КОГДА: 25 декабря
ЦЕНА: бесплатно

Российские моржи могут обидеться, но мы все-таки рискнем пригласить тебя не на крещенские купания, а на чуть менее экстремальный рождественский заплыв в английской столице. С 1864 года члены клуба Serpentine встречают утро 25 декабря в холодных водах близ Гайд-парка. Тебе придется попотеть, чтобы попасть в число избранных, но удовольствие того стоит: после купания в ледяном озере тебе обязательно предложат стаканчик горячего пунша.

ДЕТАЛИ: *www.serpentineswimmingclub.com*

ЧТО: SAN SILVESTRE VALLECANA
ГДЕ: Мадрид, Испания
КОГДА: 31 декабря
ЦЕНА: неизвестно

Если ты весь год вкалывал как проклятый и делал все, что мы тут тебе насоветовали, то новогоднюю ночь ты точно встретишь в Мадриде. Будет ведь обидно потратить столько времени на различные испытания и не проводить насыщенный год 10-километровым кроссом по улочкам испанской столицы, который тут уже вошел в традицию. Тем более у тебя будет преимущество перед европейцами: они свой праздник — Рождество — уже провели, а у тебя все веселье еще впереди.

ДЕТАЛИ: *www.sansilvestrevallecana.com*

АЛЬТЕРНАТИВА ОТ MH ADVENTURE:

10.12.11–24.12.11 — Боливия. Пеший поход по джунглям Амазонии с подъемом на вулканы и осмотром озера Титикака.
24.12.11–07.01.12 — Танзания. Восхождение и встреча Нового года на Килиманджаро с последующей реабилитацией на пляжах острова Занзибар. ■

ИЗБРАННОЕ

Реклама.

В КРУГУ ИЗБРАННЫХ НАСЛАЖДАЮТСЯ ПУТЕШЕСТВИЯМИ

В европейских отделениях Hertz* скидка до 10%** на прокат автомобилей при оплате премиальными картами MasterCard®. И еще более 500 привилегий на www.mastercardpremium.ru

Жить со вкусом: бесценно

MasterCard

ИЗБРАННОЕ

* Хертз. ** Программа действует с 1 января по 31 декабря 2010 г. Информацию об организаторе программы и правилах ее проведения, о привилегиях, сроках, месте и порядке их получения узнавайте на www.mastercardpremium.ru
MasterCard Europe Sprl.

МЕСТО

Лаакс, Швейцария

До недавнего времени этот поселок в полутора часах езды от Цюриха считался в Швейцарии курортом "для внутреннего пользования", приезжих райдеров здесь не жаловали. Почему — непонятно. Ведь для популярного у швейцарцев спокойного катания в стране полно других мест. А Лаакс — это совсем другая история, для экстремалов. Благо им настойчивости не занимать, и несколько лет назад первые райдеры прорвались-таки в "закрытый" поселок. "Рекомендуется фрирайдерам, сноубордистам, для ски-сафари", — тут же сообщили они. Рекомендация действительна до сих пор. Недаром здесь прочно обосновались соревнования уровня Burton European Open TTR 6 stars и другие. Недавно репутацию Лаакса как одного из главных экстремальных мест Европы подтвердил российский горнолыжный фестиваль LAAФEST — с этой зимы он тоже будет проходить здесь. Кстати, эта новость имеет к тебе самое прямое отношение. Во время фестиваля состоится первый этап джиб-контеста Men's Health Rail Master Tour, участником которого ты можешь стать. Дата — 17 января, о призах — на соседней странице ("Будет"), остальные подробности — на mhadventure.ru.

Время: московское +2
Сезон: середина ноября — конец апреля
Общая протяженность трасс: более 220 км
Перелет Москва–Цюрих–Москва: от 11 000 руб.
Сувенир: швейцарский шоколад

ПЕРСОНА

Алексей Явич

Петербуржец Алексей Явич — человек-бренд: говорим "Явич" — подразумеваем "приключенческая гонка". Это не шутка: Алексей — идеолог и организатор главной городской приключенческой гонки 2000-х Saint-Petersburg Urban Race. За семь лет существования гонки ему удалось невероятное — подсадить на новый спорт целый город. В SPUR уже вписалось несколько тысяч питерцев, а Смольный отдал под этапы гонки такие суперплощадки, как городской зоопарк и ледокол "Красин". Естественно, мы не могли не оценить такой энтузиазм. Помнишь первый забег Men's Health Urbanathlon летом 2010-го на Поклонной горе? Это — наш совместный проект с Алексеем (он был организатором). В 2011 году мы идем дальше — вместе устраиваем соревнования в "гоночной столице". Это будет Men's Health Urbanathlon & Festival, который состоится в Питере 4 июня. За анонсами следи на mhadventure.ru.

Наколенники Dainese Snow Knee Guard Air

ГАДЖЕТ

Отличный повод ввязаться в борьбу за призы джиб-контеста Men's Health Rail Master (на случай если ты еще в раздумьях). Наколенники для райдеров сделаны итальянской фирмой Dainese, известной в первую очередь как производитель панцирей для моторейсеров. К производству защиты для сноубордистов компания подошла с такой же педантичностью. В частности, наколенники сделаны из перфорированного полипропилена, как и одежда для мотоциклистов, и соответствуют европейскому стандарту защиты для мотоэкипировки CE 1621-1 (разработан для защиты суставов). В качестве бонуса — увеличенная наколенная чашка и улучшенная система креплений (теперь это две регулируемые эластичные липучки, не нарушающие кровоток). Еще есть вопросы? Ищи ответы на naprolom.ru.

Да, и самое главное. Мы вручим по комплекту этих наколенников обладателю второго и третьего места обоих этапов Men's Health Rail Master в Авориазе и Лааксе. Присоединяйся, еще успеешь.

СОБЫТИЯ

МОСКВА, 29-31 ОКТЯБРЯ

17-й Международный лыжный салон

Старая добрая российская традиция — начинать новый горнолыжный сезон задолго до первого снега и в месте, далеком от накатанных склонов. Как ты догадался, речь идет о Лыжном салоне в Гостином дворе. Протестировать новую экипировку и приценицься к зимним туристическим направлениям за три дня выставки собрались более 50 000 человек. Отсутствие снега компенсировали уникальные спортивные соревнования, прошедшие во время Салона. Впервые в истории российского лыжного спорта был проведен лыжный спринт на 200-метровой искусственной лыжне — Ski Salon Sprint. В зоне амфитеатра был построен трамплин для прыжков, где прошли состязания на Кубок Indoor Big Air Cup в шести видах спорта: сноубординг, лыжный нью-скул, MTB, BMX, маунтинборд, ролики. А на скалодроме состоялся Кубок России по скалолазанию в дисциплине боулдеринг. На стенде Men's Health все участники и гости Салона могли познакомиться с программой новых туров Men's Health Adventure: лагерей MHA на Камчатке и в норвежском Хемседале и горнолыжных фестивалей в Альпах — LAAФEST и AVOSNOWFEST (см. справа). Сам понимаешь, это далеко не все, что у нас есть. Готовь доску и выбирай очередные туры на mhadventure.ru.

БЫЛО

БУДЕТ

29 ЯНВАРЯ — 5 ФЕВРАЛЯ

Фестиваль AVOSNOWFEST

С 29 января по 5 февраля на французском курорте Авориаз пройдет российский горнолыжный фестиваль AVOSNOWFEST. Прошлогодний был рекордным по всем статьям: суммарный призовой фонд дорос до 300 000 руб., из России в Альпы прилетело более 400 райдеров, ежедневные вечерние программы затягивались до утра. Но этой зимой рекорд-2010 наверняка будет побит. По крайней мере, участников на нынешнем AVOSNOWFEST точно будет больше. Специально на привлечение "новой крови" рассчитаны и развлекательная, и спортивная программы. Лично ты (да-да, ты!) сможешь побороться за ценные призы в скоростном спуске и любительском джиббинге, а за суперпризы — в нашем джиб-контесте Men's Health Rail Master, второй этап которого состоится здесь 4 февраля. Все по-взрослому: разыгрываем поездки в весенний лагерь MHA в Хемседал (Норвегия) и в летний — на ледник Les2Alpes во Францию. Награждение победителей состоится сразу после соревнования в центре курорта на вечеринке Men's Health Adventure с участием диджея Пирумова из Flammable Beats. Детали ищи на mhadventure.ru.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

1 ЧАСТЬ ТВОЕЙ ТОТАЛЬНОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ НА ЦЕЛЫЙ ГОД ОТ МН

ВЕРНУТЬ СИЛОЙ!

ФОТО: PHOTOXPRESS, IM-ФОТОСТУДИЯ

РОВНО ЧЕРЕЗ 365 ДНЕЙ, ОТВЕЧАЯ НА ВОПРОС: "ЧЕМ ТЕБЕ ЗАПОМНИЛСЯ 2011-Й?", — ТЫ ГОРДО СКАЖЕШЬ: "ЭТО БЫЛ ГОД, КОГДА Я ВНОВЬ СТАЛ ГОРДИТЬСЯ СОБСТВЕННЫМ ТЕЛОМ!" А ПОКА ПРИГОТОВЬСЯ СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ: ВЫНЫРНУТЬ ИЗ НОВОГОДНЕГО ЗАГУЛА И ВЕРНУТЬСЯ В ЗАЛ, СЖИМАЯ В РУКЕ ПАРУ ВЫРВАННЫХ ИЗ ЛЮБИМОГО ЖУРНАЛА СТРАНИЦ. ТЕМ БОЛЕЕ ЧТО ДО ЭТИХ САМЫХ СТРАНИЦ ТЫ УЖЕ ДОЛИСТАЛ.

МЕТОДИКА: РЕЙ КЛЕРК; ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

КОМУ АДРЕСОВАНА ЭТА ПРОГРАММА?

Предупреждаем сразу: данный цикл тренировок не лучшее, что можно предложить новичку*. Он создан для тех, кто раньше хотя бы баловался с гантелями и штангой (возможно, занимался спортом), а потом забросил, заплыл жирком, обзавелся животиком и вообще слегка закабанел.

История печальная, но выход есть. Другое дело, что вернуться в форму за месяц, увы, не получится. Наша программа не случайно рассчитана на целый год ответственной работы над собственной тушкой. Придется поднапрячься. Но цель, поверь, оправдывает средства. Итак, поехали!

ВЕРНУТЬСЯ В ФОРМУ ПО БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ

Угнаться за прежними рельефами экс-качки пытаются, как правило, с помощью кардиотренажеров. Очевидно, набранный жир беспокоит их больше, чем исхудавшие за время простоя мышцы. А зря. Ведь именно от мышц зависит скорость протекания обменных процессов в организме.

Частые и продолжительные кардиотренировки будут сжигать меньше калорий, чем раньше, могут снизить уровень тестостерона (что тебе совсем не нужно) и быстро убьют весь тренировочный энтузиазм. Так что делай ставку на короткие, но эффективные занятия. Не более 20 минут, каждую из которых надо потратить с умом: 45 секунд беги (крути педали, греби) в среднем темпе, а затем 15 секунд — на максимальной скорости. Калорий за эти полчаса (тренировка + разминка и заминка по 5 минут) ты потратишь столько же, сколько за час монотонного кардио.

ЧТО, КОГДА И КАК СЛЕДУЕТ КАЧАТЬ?

Если говорить о силовых упражнениях, то начать я предлагаю с чередования двух общих тренировок, во время которых ни одна мышца твоего тела не избежит нагрузки. На этапе восстановления формы это, пожалуй, лучший вариант. Во-первых, общие тренировки более энергоемки, то есть быстрее жгут жир. А во-вторых, подсказывают коллеги из Алабамского университета, они позволяют быстрее наращивать мышцы. Как показали исследования, поклонники общих тренировок в среднем набирают за месяц на 2,3 кг мышечной массы больше, чем те, кто тренирует различные группы мышц по отдельности.

План твоих занятий на ближайшие 6 недель расписан в таблице. Тренировки А и Б чередуй (пн. — А, ср. — Б, пт. — А и т.д.). Все упражнения выполняй в режиме обычных сетов: сделал все подходы одного упражнения — переходи к другому. Отдых между упражнениями равен отдыху между подходами. 1–2 раза в неделю после силовой тренировки потрать время на кардио (см. таблицу).

Через 6 недель такого тренинга ты будешь готов к более интенсивным тренировкам. Их план ищи в февральском номере МН.

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6
ТРЕНИРОВКИ	2	3	3	3	3	4
ПОДХОДЫ	1	2	3	4	4	5
ПОВТОРЫ	12	12	10	10	8	6
ОТДЫХ (СЕК.)	60–90	60–90	60	60	90	90–120
КАРДИОТРЕНИРОВКИ	1–2	1–2	1–2	2–3	2–3	2–3
УВЕЛИЧЕНИЕ ВЕСОВ	—	+5%	+5%	+5%	+5%	+5%

** Если раньше ты никогда не занимался фитнесом, начни с изучения этих страниц сайта МН: mhealth.ru/form/sport/426482, mhealth.ru/form/183909 и mhealth.ru/form/122598*

ТРЕНИРОВКА А

1. Подъем ног + жим штанги лежа

Работают: *грудные, трицепсы, пресс*

Ляг на скамью спиной и пятой точкой. Ноги — прямые и вместе — поставь пятками на пол. Возьми штангу прямым хватом чуть шире плеч, сними со стоек и опусти на грудь **(А)**. Выжимая штангу вверх, поднимай ноги **(Б)**. В финальной точке руки должны быть полностью выпрямлены, ноги — под прямым углом к туловищу **(В)**. Медленно вернись в положение А и повтори.

2. Жим гантелей на наклонной скамье

Работают: *грудные, трицепсы*

Ляг на скамью, расположенную под углом 30°, в руки возьми по гантели и подними их на уровень плеч, грифы — в одну линию **(А)**. Выжми гантели над собой, соединив их в верхней точке **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

3. Выпады + жимы над головой

Работают: *ноги полностью, дельтовидные, кор*

Возьми в руки по гантели, встань ровно и подними снаряды над плечами (локти согнуты под прямым углом, грифы в линию). Сделай длинный выпад вперед правой ногой **(А)**. Поднимись, приставив к правой стопе левую, и одновременно выжми гантели над головой **(Б)**. Аккуратно опусти гантели по бокам от корпуса **(В)**, сделай выпад и жим с другой ноги — и получишь один повтор.

4. Подъем штанги на грудь с пола

Работают: *ноги полностью, трапециевидная, кор*

Подойди вплотную к штанге, стоящей на полу. Присядь, коснувшись грифа голенями. Возьмись за гриф хватом чуть шире плеч, прогнись в пояснице, разведи лопатки и выпрями руки **(А)**. Единым мощным движением выпрями ноги и корпус и пожми плечами. Штанга при этом должна двигаться почти вплотную к телу **(Б)**. Когда снаряд по инерции поднимется на уровень груди, подсядь под гриф, выведи локти вперед и мягко уложи штангу себе на передние дельты **(В)**. Вернись в положение А и повтори.

5. Присед + молотки

Работают: *ноги полностью, бицепсы*

Поставь ноги чуть уже плеч, в руки возьми гантели. Присядь, не прогибаясь в спине и не сгибая рук. Верхняя поверхность бедер должна быть параллельна полу **(А)**. Выпрямив ноги, поднимись вверх **(Б)**. Согни руки в локтях, подняв гантели к плечам **(В)**. Вернись в положение А и повтори.

6. Тяга в наклоне

Работают: *широчайшие, трапециевидная, задняя часть дельтовидных*

Поставь ноги на ширину бедер, чуть согни ноги в коленях, спину прогни (в руках — по гантели). Наклонись до тех пор, пока грифы обеих гантелей не окажутся чуть ниже уровня коленей **(А)**. Сводя лопатки и дополнительно прогибаясь в грудном отделе, подтяни гантели к поясу **(Б)**. Выпрямив руки, вернись в положение А и повтори.

ТРЕНИРОВКА Б

1. Подъемы на скамью + подъемы гантелей перед собой

Работают: *ягодицы, задняя поверхность бедра, дельтовидные, кор*

Встань перед скамьей с гантелями в обеих руках, а затем поставь на нее правую ногу так, чтобы вся стопа и особенно пятка прочно стояли на скамье **(А)**. Стараясь не помогать себе левой ногой, поднимись на правую, одновременно поднимая прямые руки с гантелями перед собой **(Б)**. Мягко вернись в положение А и повтори. Сделав нужное количество повторов, смени ногу.

2. Сплит-присед + молотки

Работают: *ноги полностью, бицепсы, сгибатели предплечья*

Встань спиной к скамье на расстоянии двух шагов (в руках — по гантели). Левую ногу помести подъемом стопы на скамью, а правую чуть согни в колене **(А)**. Сделай глубокий сплит-пресед на правую ногу. Верхняя поверхность бедра должна быть параллельна полу **(Б)**. Вернись в положение А и согни руки в локтях **(В)**. Выпрями руки и повтори. Сделав нужное количество повторов, смени ногу.

3. Гакк-приседы со штангой

Работают: *квадрицепсы, ягодицы, кор*

Встань спиной к штанге, стоящей на полу. Присядь и возьмись за гриф хватом сверху **(А)**. Выпрямляя ноги, потяни штангу вверх, не сгибая рук и не округляя спину **(Б)**. Полностью выпрями корпус, оставив ноги чуть согнутыми в коленях **(В)**. Опусти штангу на пол и повтори.

4. Подъемы на мыски сидя

Работают: *камбаловидные*

Сядь на скамью, поставив перед собой степ-платформу высотой 10–15 см. Упрись в платформу мысками, а на колени положи блины от штанги **(А)**. Поднимись на мысках как можно выше, перенося вес в сторону большого пальца **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

5. Велосипед

Работают: *прямая и косые мышцы живота, сгибатели бедер*

Ляг на пол, руки сцепи в замок за затылком, ноги — прямые и вместе. Согни правую ногу и скрутись, стараясь коснуться правого колена левым локтем **(А)**. Поменяй ноги (но не опускай их на пол!) и без остановки скрутись в другую сторону **(Б)**. Это был всего один повтор.

6. Подрывы с гантелями, стоя на опоре

Работают: *ноги полностью, трапециевидная*

Встань на степ-платформу, взяв в руки гантели **(А)**. Присядь и коснись гантелями пола. При этом пятки не отрывай, а поясницу не округляй **(Б)**. Мощным движением, поднимая одновременно и таз, и плечи, начни подниматься **(В)**. В верхней точке по инерции мощно пожми плечами **(Г)**. Опусти плечи, вернувшись в положение А, и повтори. ■

MH ОТКРЫВАЕТ ШКОЛУ МИКС-ФАЙТА!

Почти уверены, что многие твои друзья все еще называют микс-файт боями без правил. Можно подумать, что основные запреты, действующие сегодня практически во всех официальных организациях **ММА**, — на укусы, удары в пах, горло, по затылку и позвоночнику, тычки в глаза, манипулирование суставами пальцев и **"рыболовные крючки"**, — вовсе не являются этими самыми правилами, а за их соблюдением во время спарринга не следит квалифицированный судья... Ну да ладно, образованием приятелей ты сможешь заняться и сам — во время совместного просмотра очередного матча **UFC**. А мы, начиная с этого номера, будем планомерно знакомить тебя с основными приемами ММА на уроках школы микс-файта.

Ты спрашиваешь, помогут ли эти уроки лично тебе во время спонтанной уличной драки? Возможно. Во всяком случае, мы будем стараться разбирать каждый прием максимально подробно и с уклоном в практическое применение. Другое дело, что против пары подонков с куском арматуры, нападающих внезапно и со спины, бессилен будет даже **Федор Емельяненко**. Одно знаем точно: регулярное посещение нашей школы сделает тебя настоящим знатоком самого зрелищного на сегодня вида боевых искусств и прибавит силы твоим словам в глазах все тех же неучей-дружков. Итак...

УРОК №1

ПРОХОДИМ, НЕ СТЕСНЯЕМСЯ!

Главное правило микс-файта: "Боксируй с борцом, борись с боксером". Другими словами, всегда старайся сделать слабыми сильные стороны противника. Если чувствуешь, что в ударном бою — а заварушка всегда начинается с него — победа тебе явно не светит, переноси события в партер, используя классический проход в ноги.**

*Президент клуба смешанных единоборств "Стрела-Москва", обладатель черного пояса пятого дана по карате

1 Прием проводится из обычной начальной стойки: между тобой и противником — примерно один шаг, расстояние вытянутой руки.

2 Нанеси противнику отвлекающий удар кулаком в область головы. Это может быть как обычный **джеб**, так и короткая серия из двух ударов.

3 Когда противник, защищаясь, поднимет руки, сделай резкий выпад вперед на полусогнутых ногах и обхвати одной рукой бедро или колено (тут уж как получится) ближайшей ноги соперника, а второй — его поясницу. Кстати, не менее эффективным может оказаться захват обеих ног, только корпуса или одной ноги обеими руками. Главное — произвести маневр быстро и уверенно.

4 Продолжая движение, протарань корпус соперника своим плечом и одновременно потяни на себя его ногу. Твоя задача — уронить противника на пол. При этом крайне важно самому не рухнуть сверху тушей, а перейти в стойку на коленях, что позволит оперативно продолжить атаку.

**РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

В словосочетании "проход в ноги" ключевое слово — "проход". Заметь: не "прыжок", не "таран", не "падение", а именно "проход". Это значит, что основное движение происходит за счет ног. От начала приема до момента захвата противника твой торс остается в вертикальном положении и уж точно не должен наклоняться вперед. Ну если, конечно, ты не хочешь проверить свой лоб на прочность с помощью колена оппонента.

ИМЕНА И ТЕРМИНЫ, ЗНАНИЕ КОТОРЫХ СДЕЛАЕТ УРОК ЧУТЬ БОЛЕЕ ПОНЯТНЫМ

- **MMA** (от англ. Mixed Martial Arts, "смешанные боевые искусства") — традиционный синоним слова "микс-файт".
- **Рыболовные крючки** (англ. fish-hooking) — атака пальцами на уши, рот или ноздри противника с намерением разорвать ткани.
- **UFC** (от англ. Ultimate Fighting Championship, Абсолютный бойцовский чемпионат) — одна из самых влиятельных в мире спортивных организаций, проводящих бои по MMA.
- **Федор Емельяненко** — самый знаменитый российский микс-файтер, девятикратный чемпион мира по MMA по версиям различных организаций, герой обложки MH (февраль 2010).
- **Партер** (фр. par terre, "на земле") — термин, означающий борьбу на земле (полу, татами), когда оба борца находятся в положении лежа. Во всяком случае, они уже точно не стоят на ногах.
- **Джеб** (англ. jab, "тычок") — внезапный быстрый прямой удар передней, ближней к сопернику, рукой.

Редакция благодарит СК "Арсенал" и обладателя первого дана по карате Александра Савина за помощь в проведении съемок

15 ПРОДУКТОВ ДЛЯ... похудения

ЕШЬ, БЫВАЛО, САЛО С МАСЛОМ, ТОЛСТЕЕШЬ — И СТРАДАЕШЬ. А ЕСЛИ ЕШЬ ТО ЖЕ САЛО С ХРЕНОМ, ГОРЧИЦЕЙ И КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ — ОСТАЕШЬСЯ СТРОЕН, КАК АПОЛЛОН. И СЧАСТЛИВ. ГЛАВНОЕ, КОНЕЧНО, САЛА БРАТЬ В МЕРУ. И ПРО ГАНТЕЛИ НЕ ЗАБЫВАТЬ.

1 ХРЕН

В чем сила? Русская народная приправа вышибет из тебя не только слезу, но и жир. Ферменты, содержащиеся в этом чудо-корне, способствуют его расщеплению.
Как есть? Во-первых, конечно, с холодцом, под рюмочку крепкого сока. Но ничуть не хуже хрен идет с рыбой. Еще хорошо добавлять его в начинку для пирогов, опять-таки мясных и рыбных.

2 ФАСОЛЬ

В чем сила? Богатые клетчаткой бобы не дадут тебе проголодаться гораздо дольше, чем, например, пирог с маслом и сахаром (это не шутка, такой делают в Армении, называется "гата").
Как есть? Запеки консервированные (или предварительно отваренные) бобы с черным перцем, паприкой и помидорами и съешь на завтрак.

3 ШПИНАТ

В чем сила? Белки, содержащиеся в шпинате, понижают уровень гормонов, ответственных за чувство голода, решили за тарелкой шпината ученые из Университета города Лунд в Швеции.
Как есть? Обжарь на сливочном масле и залей яйцами. Тушеный шпинат подавай как гарнир к курице. А лучше даже к рыбе.

4 КОКОСОВОЕ МОЛОКО

В чем сила? Сок кокосового ореха богат жирами, стимулирующими метаболизм. Съев всего одно блюдо с кокосовым молоком (например, какой-нибудь острый азиатский суп), ты на 5% ускоришь обмен веществ.
Как есть? Приправь кокосовое молоко жгучим красным перцем и замаринуй в получившейся смеси курицу или утку.

5 КУРКУМА

В чем сила? Куркумин, содержащийся в этой пряности, способствует пищеварению и сжиганию жира. Посмотри на тощих индийцев и поймешь, что мы говорим правду.
Как есть? Приправь куркумой овощной или мясной суп, а в смеси куркумы, чеснока, имбиря и йогурта замаринуй баранину.

6 КОРИЦА

В чем сила? 1/4 ч. л. корицы в неделю заметно понижает уровень "плохого" холестерина в крови и увеличивает способность организма расщеплять углеводы, которые и превращаются в жир на твоих боках и заднице.
Как есть? Не ограничивай использование корицы булочками и кофе. Добавляй ее к тушеному мясу и, вместе с кардамоном, в чайную заварку.

7 ПОМИДОРЫ

В чем сила? Томаты помогают печени справляться с жирной пищей и прочими излишествами, которыми — что-то нам подсказывает — ты не брезгуешь.
Как есть? Поставь за правило добавлять их в любое жирное блюдо — мясное рагу, бульон, карри.

8 ГОРЧИЦА

В чем сила? Добавь 20 г горчицы к своим сосискам — и твой организм на 20% активнее будет расщеплять жир, заверили нас не где-нибудь, а в самом Оксфорде.
Как есть? Не ограничивайся жидким вариантом — купи горчицу в зернах и добавляй ее, вместе с уже упомянутыми куркумой и корицей, в маринад для мяса и овощей.

9 ГРЕЙПФРУТ

В чем сила? Съедай по грейпфруту каждый день в течение трех месяцев — и потеряешь 1,5 кг веса, уверяют диетологи из Университета Сан-Диего.
Как есть? Добавь мякоть грейпфрута к тушеным креветкам непосредственно перед подачей или замаринуй в грейпфрутовом соке с солью и перцем курицу.

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

10 ЛИМОННАЯ ЦЕДРА

В чем сила? В лимонной кожуре содержится пектин — желирующее вещество, которое сгущает содержимое твоего желудка, замедляя его переваривание. Содержимого, а не желудка.
Как есть? Смешай цедру с оливковым маслом, тимьяном и горчицей и замаринуй в этой смеси баранину.

11 ПЕРЕЦ ЧИЛИ

В чем сила? Капсаицин в красном перце действует примерно так же, как пиперин в черном. К тому же острый перец снижает аппетит.
Как есть? Если решил побаловать себя чем-то совсем не диетическим вроде сочного сырного пирога, жареных куриных крыльев, а то и гамбургера, не забудь посыпать чили или полить соусом табаско.

12 ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ

В чем сила? Пиперин — вещество, обеспечивающее черному перцу его остроту, стимулирует обмен веществ, а значит, и сжигание жира.
Как есть? Помимо очевидных вариантов, можешь добавлять перец в горячий шоколад и чай — вместе с корицей, кардамоном, имбирем и молоком.

13 АНАНАС

В чем сила? В этом тропическом фрукте содержится фермент бромелайн, способствующий расщеплению жира и ускоряющий метаболизм.
Как есть? Добавь ананас в салат с курицей, не забыв как следует приправить перцем чили.

14 СЕЛЬДЕРЕЙ

В чем сила? В клетчатке, которая набивает твой желудок, не давая тебе проголодаться раньше срока. К тому же в сельдерее есть кальций, помогающий организму избавляться от лишнего жира.
Как есть? Смешай мелко нарубленный сельдерей с сидром и потуши в этой смеси курицу. Ну, или по старинке, засунь стебель в стакан с томатным соком и водкой.

15 УКСУС

В чем сила? Уксусная кислота замедляет процесс переваривания пищи и, соответственно, отдаляет тот неизбежный момент, когда ты снова проголодаешься, уверяют все те же шведы из Университета Лунда.
Как есть? Добавляй к мясу, чтобы оно стало мягче, но не переборщи — пары столовых ложек на блюдо для четверых будет вполне достаточно. Смешай винный уксус, оливковое масло, перец и прочие специи по вкусу — и получи отличную заправку для салата из овощей. ■

ТЯГА К ХОРОШЕМУ

ВОПРОС **Так ли полезно упражнение "дровосек"? Сколько ни пробую, все время ощущаю какой-то дискомфорт в пояснице. Тренер в зале говорит, мол, естественно — там же ротация! Может, я просто что-то не так делаю?** СЕРГЕЙ

ОТВЕТ **"Дровосек" — отличное упражнение для нагрузки всего кора за раз. К тому же тренирует оно не ротацию, а антиротацию — способность мышц сопротивляться усилию на скручивание в позвоночном столбе — и полностью безопасно. Выполнять "дровосека" можно как на блочном устройстве (силовой режим), так и с резиновым амортизатором (развитие выносливости). И в том и в другом случае важны следующие моменты:**

ТРОС
При выполнении классического "дровосека" он должен постоянно оставаться горизонтальным, в финальном положении — упираться тебе в плечо, а не в ухо или щеку.

РУКОЯТЬ
Держи ее обеими руками, накрывая одну ладонь другой. При вращении вправо нижней должна быть правая рука, а при вращении влево — левая.

ГОЛОВА
Постоянно следи за руками. Ни в коем случае не опускай голову и не откидывай ее назад. Голова, шея и плечи должны составлять единую монолитную конструкцию.

РУКИ
По идее, они идут параллельно полу и продолжают линию троса. Но для лучшего контроля над движением следует слегка согнуть руки в локтях. Плечи, спина и грудь должны находиться в постоянном напряжении.

ПОЯСНИЦА И ТАЗ
При развороте двигаются одновременно. Ни таз, ни поясница не должны опережать друг друга. Чтобы было проще это контролировать, втяни живот и напряги мышцы живота. Не расслабляйся до окончания подхода.

КОЛЕНИ
Как обычно, чуть согнуты, чтобы принять на себя основную нагрузку и облегчить жизнь пояснице. Впрочем, и сами колени в таком положении более защищены от травм, чем при выполнении вращения на совершенно прямых ногах.

СТУПНИ
В исходном положении на мыске стоит правая нога, а в конечном — уже левая. Это критически важно: при повороте ты должен вращаться на мысках, а не на пятках, перенося вес с левой ноги на правую, и наоборот — при возвращении в исходное положение.

Три товарища классического “дровосека”:

“ДРОВОСЕК” НА НИЖНЕМ БЛОКЕ

МЫШЦЫ: ноги полностью, дельтовидные, кор.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: этот вариант заставит тебя больше работать ногами, что повысит энергоемкость упражнения. Короче: “дровосек” на нижнем блоке не просто тренировка кора, но и одно из эффективнейших жиросжигающих упражнений.
КОГДА ДЕЛАТЬ: в качестве основного упражнения для тренировки кора, а также в качестве завершающего движения в круговой метаболической тренировке.

“ДРОВОСЕК” НА ВЕРХНЕМ БЛОКЕ

МЫШЦЫ: ноги полностью, широчайшие, кор.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: за счет амплитудности упражнения широчайшие получают дополнительное растяжение, а мышцы живота — дополнительное сокращение, что не может не радовать всех поклонников функционального тренинга и охотников за красивой фигурой.
КОГДА ДЕЛАТЬ: в качестве основного упражнения для тренировки кора, а также в качестве последнего упражнения в комплексе для мышц живота.

“РУССКИЕ СКРУЧИВАНИЯ” НА ПОЛУ

МЫШЦЫ: косые мышцы живота, квадратная мышца поясницы.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: здесь полностью отсутствует работа ног, что делает упражнение проще, но травмоопаснее. Начинай осваивать “русские скручивания” постепенно, сначала вращая из стороны в сторону ноги, согнутые в коленях под прямым углом, и постепенно переходя к полностью прямым ногам.
КОГДА ДЕЛАТЬ: в качестве главного упражнения для тренировки косых мышц живота.

Редакция благодарит сеть фитнес-клубов “Физкульт” за помощь в проведении съемок

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

ЧТО ЛУЧШЕ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ С ПОМОЩЬЮ ТУРНИКА: 3*10 С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ ИЛИ 3*6 С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ?

С.Р.

Оба варианта хороши. Проблема только в том, что ни один тренировочный режим не может работать вечно: через 4-6 недель твой организм полностью адаптируется к нагрузке и перестанет на нее реагировать. И это как раз тот самый момент, когда необходимо сменить 3*10 с собственным весом или 3*6 с дополнительным. А еще недели через четыре поменять обратно. Мышцы, без сомнения, вырастут. Правда, и такой способ рано или поздно исчерпает себя и придется пробовать что-нибудь новенькое: например, 1*max или 8*3.

Что лучше для силы хвата — держать штангу дольше с меньшим весом или больший вес и меньше времени?

ИГОРЬ

Игорь, вопрос в том, для чего ты тренируешь свой хват. К примеру, ты хочешь поднять на соревнованиях по пауэрлифтингу 260 (300-455?) кг в становой тяге. Поднять штангу нужно будет всего один раз, а это значит, что весь твой разовый подход не продлится более 10 секунд. Тогда, тренируя хват, тебе нужно будет пытаться удержать штангу с большим весом и меньшее количество времени. Второй пример — ты желаешь подтянуться 20 (30-100?) раз за подход. Зная, что обычно на 1 повтор тратится примерно 3 секунды, ты получаешь продолжительность подхода, равную 60 секундам (20 повторов х 3 секунды = 60 секунд). В этом случае, тренируя хват, тебе нужно будет пытаться удержать ту же штангу более долгое время, но, соответственно, уже с меньшим весом.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice. Ответ найдешь в журнале или еженедельной программе “Фитнес онлайн” (выходит по пятницам) на mhealth.ru

Когда можно переходить от тренировок для новичков, которых много в интернете и книгах, к более серьезным программам?

АРТЕМ БОДРЯКОВ

Тут все просто. Если атлет способен технически безукоризненно...

- подтягиваться 20-25 раз
- жать лежа 150% от собственного веса на 1-5 повторов
- приседать со штангой того же веса 10-15 раз
- делать становую тягу с тем же весом на 10-15 повторов...

...то ему можно смело переходить из новичков в категорию продвинутых. Тем же, кто еще не достиг подобных результатов, вполне можно обойтись и более простыми методами тренировок.

В связи с работой времени для тренировок у меня осталось только с 6 до 9 утра. Встаю в 6, ближе к 7 иду в зал, выполняю кардио и силовые тренировки. Не вредно ли это для здоровья?

АНТОН ЧЕРНОБУРКА

Смотря что называть силовыми тренировками. Настоящий пауэрлифтерский тренинг утром действительно не к месту. За 8 часов сна твой позвоночник теряет нормальный уровень гидратации межпозвоночных дисков. Это ухудшает его амортизационные свойства и увеличивает риск возникновения травмы. Окончательно спина просыпается только к обеду — время с 14 до 16 часов является оптимальным для проявления и тренировки силы. Но полностью исключать работу с отягощениями из утренних занятий из-за этого не стоит. Достаточно просто не делать упражнения с повышенной нагрузкой на позвоночник: заменить приседания на выпады, становую тягу на гиперэкстензии, швунги на жимы сидя и т.д.

01.2011

Guide t

КУРТКА С КАПЮШОНОМ

ЭТА САМАЯ ПРАКТИЧНАЯ ВЕЩЬ ЗИМНЕГО ГАРДЕРОБА НЕ ВЫХОДИТ ИЗ МОДЫ ВОТ УЖЕ МНОГО ЛЕТ. ПОМОГАЕТ ПЕРЕЖИТЬ ХОЛОДА БЕЗ ШАПКИ, ОСОБЕННО ЕСЛИ КАПЮШОН ОТОРОЧЕН МЕХОМ.

o Style

ДЛЯ КАЖДОГО СТИЛЯ КУРТКИ ВЫБИРАЙ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ТИП СУМКИ.

ЧТО С ЧЕМ НОСИТЬ

Такую куртку можно надеть и на костюм. Тогда выбирай строгую классическую кожаную сумку.

Allegri

Dr.Koffer

Это чисто спортивная модель. К ней, соответственно, и сумка спортивная.

Windsor

Diesel

Куртка в стиле casual – на каждый день. Сумка типа планшета может быть из замши или ткани.

Timberland

MCS

Men's Health®

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ – И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК НАБОР CASINO THALGOMEN: ПРОБУЖДАЮЩИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША, БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ И СЫВОРОТКА ПОД ГЛАЗА. ВСЕ ЭТО ОТ МАРКИ THALGO.

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от Thalgo.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH011106

ФИО .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** ....

● **Срок купона истекает 28 февраля 2011 г.** ● **Цены действительны только по России.**

● **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Подписаться через редакцию очень просто:

1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-9282.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера. Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 – полугодовая, 27217 – текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) ИНН 7712110285

Р/счет № 40702810405001001777

В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва

Кор/счет № 30101810500000000222

БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) ИНН 7712110285

Р/счет № 40702810405001001777

В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва

Кор/счет № 30101810500000000222

БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Свитер **YNG**
Пальто **Chevignon**
Джинсы **Zolla**

Махни не глядя

НАДОЕЛО ВСЕ ТАК, ЧТО ДАЖЕ ИСХУДАЛ ДО СИНЕВЫ? МАХНИ ЗИМОЙ НА ПАРУ ДНЕЙ КУДА-НИБУДЬ В ЕВРОПУ. И ПОГУЛЯЙ ТАМ ОДИН — ВЕРНЕШЬСЯ ДОМОЙ СОВСЕМ С ДРУГИМ НАСТРОЕНИЕМ. А ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА СГОДИТСЯ ЛЮБАЯ — СЕЙЧАС НОСЯТ АБСОЛЮТНО ВСЕ: ПАЛЬТО С МЕХОМ И БЕЗ, КУРТКИ, КАРДИГАНЫ... ВАЖНАЯ ДЕТАЛЬ ДЛЯ УЛИЦЫ — ПЕРЧАТКИ, ДАЖЕ С ТЕПЛЫМ ПИДЖАКОМ.

Рубашка **Scotch&Soda**
Кардиган **Mango**
Пуховик **Uniqlo+J**
Джинсы **Levi's**
Шапка **Ben Sherman**
Перчатки **MCS**
Ботинки **John Lobb**

Рубашка **Nina Ricci**
Галстук **Pierre Clarence**
Кардиган **Zolla**
Джинсы **Pepe Jeans**
Пальто **Matinique**
Ботинки **Dino Bigioni**

Рубашка, кепка **Ben Sherman**
Кардиган **MCS**
Кожаный жилет **Diesel**
Джинсы **Trussardi Jeans**

Рубашка **Strellson Sportswear**
Жилет **Trussardi Jeans**
Куртка **TRU Trussardi**
Джинсы **Mexx**
Шарф **Rare**
Ботинки **Santoni**

Рубашка **TJ Collection**
Куртка с жилетом **Allegri**
Свитер **Lanvin**
Джинсы **Wrangler**
Шапка **Monton**
Перчатки **MCS**
Сапоги **Patrizia Pepe**

Рубашка **Mexx**
Свитер **Matinique**
Брюки **TJ Collection**
Ремень **Strellson Sportswear**
Пальто **Lanvin**
Сумка **Dr.Koffer**
Очки **Stepper**

Фотограф: **Сергей Артемьев**
Ассистент фотографа, фотограф (фрагменты): **Рамон Гонсалес**
Стилист: **Лариса Лазарева**
Визажист: **Danuta Sole**
Модель: **Povilas Dumcius,** агентство Image Group (Vilnus)

Футболка **BOSS Green**
Кардиган **Rare**
Свитер **Lacoste**
Джинсы, аксессуары
Strellson Sportswear

Губа не дура

ВОЗМОЖНО, ТЫ НЕПЛОХО УМЕЕШЬ РАСКАТЫВАТЬ ГУБЫ. НЕ ЗАБЫВАЙ ТАКЖЕ И УХАЖИВАТЬ ЗА НИМИ, ПОТРЕСКАВШИМИСЯ ОТ МОРОЗА. ТЕБЕ ПОМОГУТ ЭТИ СРЕДСТВА.

ПРОБЛЕМА:

Кожа губ практически не имеет сальных желез, а кровеносные сосуды расположены близко к поверхности. Поэтому они, губы, чаще других поверхностей тела бывают сухими и шелушатся.

РЕШЕНИЕ:

1 **Старайся пить не менее 2 л воды в день** Это полезно не только для ухода за губами, но и для всего организма в целом. Причем заметь, мы сказали "воды", а не "жидкости". Заправляться в таком количестве чаем, кофе и соками не стоит.

2 **Делай по утрам массаж губ обычной зубной щеткой** или кончиками пальцев. Это даст хороший эффект, если они сильно шелушатся. А также улучшит кровоснабжение и предотвратит образование вертикальных морщин около рта.

Прозрачный и легкий бальзам для губ от **Molton Brown,** на основе меда, воска и витамина Е, питает и восстанавливает кожу губ.
Гигиеническая помада от **Nimue** с экстрактом ромашки заживляет и снимает воспаления.
Нелипкий, максимально напичканный активными компонентами бальзам от **L'Occitane** питает и защищает губы.
Бальзам от **La Mer** с уникальным минеральным комплексом защищает от экстремально низких температур.
Питательный бальзам от **Yves Saint Laurent** буквально тает на губах.
Бальзам для губ Hydramax+Active Nutrition от **Chanel** с экстрактом масла семени хлопчатника успокаивает кожу губ.
Бальзам для губ от **Melvita** с маслом карите, добываемым из орехов с труднопроизносимым названием Butyrospermum Parkii, хорошо заживляет трещины на губах.
Гигиеническая бесцветная помада от **Giorgio Armani** во флаконе насыщенно-черного цвета.
ENJOY
Melvita
STICK LÈVRES
Soin protecteur
Protective lip balm
karité - argan - cupuaçu
0.15 fl.oz. e 4.5 ml
protecting vitamin lipsaver
L'OCCITANE
EN PROVENCE
BAUME LEVRES
ULTRA RICHE
10%
SHEA BUTTER
ULTRA RICH LIP BALM
5g - Net Wt.0.17oz.
Made in France
RE-PLUMPING CONCENTRATE
LIP & CONTOUR SHAPER
CLARINS
CLARINS MEN
Soin des Lèvres
Lip Guard
HYDRAMAX + ACTIVE
NUTRITION
BAUME LÈVRES
LIP CARE
PRÉCISION
CHANEL

Матовый, нежирный и невидимый на губах бальзам от **Clarins Men** с защитным фактором 15.
Бальзам от **Payot** увлажняет 24 часа и защищает от ультрафиолета.
Бальзам от **Nivea** с натуральным маслом дерева ши предотвращает потерю влаги.
Бальзам-стик от **La Roche-Posay** предназначен для ухода за очень сухими губами.
NIVEA
БАЗОВЫЙ УХОД
LA ROCHE-POSAY
NUTRITIC
LEVRES . LIPPEN
Jean Paul GAULTIER
monsieur
PAYOT
PROTECTION
LÈVRES
Увлажняющая помада от **Jean Paul Gaultier**. Стильно и полезно.

3 **Смазывай кожу на губах оливковым или касторовым маслом** за полчаса до выхода на улицу, если она топорщится, как стикеры на холодильнике. Ни того ни другого нет? Сойдет и подсолнечное. Но главное, чтобы рафинированное — без запаха. Или купи себе, наконец, бальзам для губ.

ЖЕЛЕЗО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

МКС

В Тверской области есть станция Овнище, в Японии — станция Йокосука, в Литве — Некончай, а в Польше — Сувалки. Но сегодня речь пойдет о станции с гораздо более скучным названием — Международной космической.

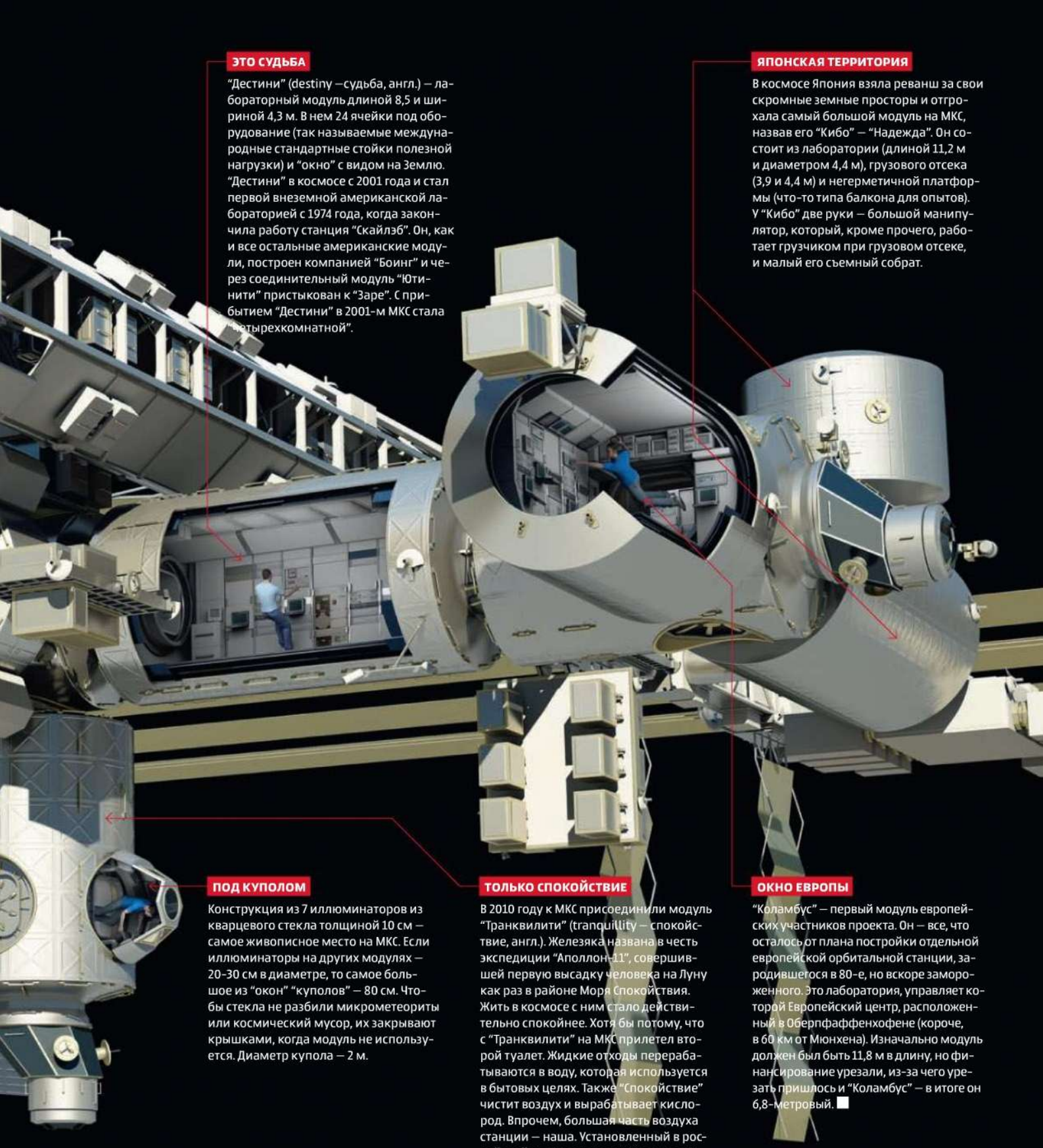
ЗВЕЗДА ПО ИМЕНИ МОДУЛЬ

Изделие 17КСМ №12801, или просто "Звезда", — главная часть российской доли в МКС. Ее рабочий отсек состоит из двух цилиндров с максимальным диаметром 4,1 м. Длина отсека — 7,7 м. Так как "Звезда" на орбите аж с 2000 года и была третьим по счету модулем станции, одно время она выполняла львиную долю работы МКС: управляла основными системами, снабжала станцию энергией, связывала с Землей, корректировала орбиту, поддерживала климат. Кроме того, в ней каюты российских космонавтов — две комнатки по 1,2 кв. м. В каждой — столик, вентилятор, висящий на стене спальный мешок и иллюминатор с видом на море, горы или какой там еще частью повернется Земля. Пока МКС не разрослась, третий член экипажа спал где придется — на потолке, на полу, на стене.

ПЕРВАЯ ЗАРЯ

День рождения МКС — 20 ноября 1998 года. В этот день в 9.40 по Москве первый элемент космического конструктора, модуль "Заря", отбыл с Байконура в небо. "Заря" имеет 12,6 м в длину и 4,1 м в диаметре. У нее 2 солнечные батареи мощностью 3 кВт и 6 никель-кадмиевых аккумуляторов, 24 средних и 12 малых двигателей, а также 16 баков, в которых помещается до 5,7 т топлива. Сейчас "Заря" используется в основном как склад. Любопытно, что первые три года строительства МКС в космосе находилась и станция "Мир", экипажи жили тогда на ней. На МКС первые люди заселились 2 ноября 2000 года. Им пришлось налаживать электроснабжение, разбирать завалы из оборудования и обживать новую станцию всего за две недели.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: NASA, ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН



ЭТО СУДЬБА

"Дестини" (destiny – судьба, англ.) – лабораторный модуль длиной 8,5 и шириной 4,3 м. В нем 24 ячейки под оборудование (так называемые международные стандартные стойки полезной нагрузки) и "окно" с видом на Землю. "Дестини" в космосе с 2001 года и стал первой внеземной американской лабораторией с 1974 года, когда закончила работу станция "Скайлэб". Он, как и все остальные американские модули, построен компанией "Боинг" и через соединительный модуль "Юнити" пристыкован к "Заре". С прибытием "Дестини" в 2001-м МКС стала "четырехкомнатной".

ЯПОНСКАЯ ТЕРРИТОРИЯ

В космосе Япония взяла реванш за свои скромные земные просторы и отгрохала самый большой модуль на МКС, назвав его "Кибо" – "Надежда". Он состоит из лаборатории (длиной 11,2 м и диаметром 4,4 м), грузового отсека (3,9 и 4,4 м) и негерметичной платформы (что-то типа балкона для опытов). У "Кибо" две руки – большой манипулятор, который, кроме прочего, работает грузчиком при грузовом отсеке, и малый его съемный собрат.

ПОД КУПОЛОМ

Конструкция из 7 иллюминаторов из кварцевого стекла толщиной 10 см – самое живописное место на МКС. Если иллюминаторы на других модулях – 20-30 см в диаметре, то самое большое из "окон" "куполов" – 80 см. Чтобы стекла не разбили микрометеориты или космический мусор, их закрывают крышками, когда модуль не используется. Диаметр купола – 2 м.

ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

В 2010 году к МКС присоединили модуль "Транквилити" (tranquility – спокойствие, англ.). Железяка названа в честь экспедиции "Аполлон-11", совершившей первую высадку человека на Луну как раз в районе Моря Спокойствия. Жить в космосе с ним стало действительно спокойнее. Хотя бы потому, что с "Транквилити" на МКС прилетел второй туалет. Жидкие отходы перерабатываются в воду, которая используется в бытовых целях. Также "Спокойствие" чистит воздух и вырабатывает кислород. Впрочем, большая часть воздуха станции – наша. Установленный в российской части генератор "Электрон" расщепляет использованную воду на водород и кислород. Также на МКС есть 45-дневный запас кислорода в баллонах и кислородные шашки.

ОКНО ЕВРОПЫ

"Коламбус" – первый модуль европейских участников проекта. Он – все, что осталось от плана постройки отдельной европейской орбитальной станции, зародившегося в 80-е, но вскоре замороженного. Это лаборатория, управляет которой Европейский центр, расположенный в Оберпфаффенхофене (короче, в 60 км от Мюнхена). Изначально модуль должен был быть 11,8 м в длину, но финансирование урезали, из-за чего урезать пришлось и "Коламбус" – в итоге он 6,8-метровый. ■

МЕЖДУНАРОДНАЯ КОММУНАЛЬНАЯ СТАНЦИЯ

ЕСЛИ БЫ НАШИ ДЕТСКИЕ МЕЧТЫ О РАБОТЕ КОСМОНАВТА СТАЛИ ЯВЬЮ, МЫ БЫ ВСЕ СЕЙЧАС ЖИЛИ НА МКС. КАК ЖИЛИ? ДА ВОТ КАК! ЧИТАЙ РАССКАЗ О БЫТОВОЙ СТОРОНЕ РОМАНТИЧЕСКОЙ ПРОФЕССИИ.

ВЫСОКО СИЖУ

Туалет на МКС — это самое дорогое отхожее место в истории человечества. Отправление естественных надобностей в космосе обходится в $19 млн за сортир. Зато эта конструкция позволяет и женщинам писать стоя. Радуйтесь, феминистки! Фишка в том, что, по сути, в космосе люди ходят не в туалет, а в пылесос: все исходящее засасывается мощной струей воздуха в шланг с универсальной насадкой, подходящей для обоих полов. При взлете, посадке и выходах за пределы МКС космонавтов спасают подгузники.

МОКРОЕ ДЕЛО

Если набрать в "Яндексе" слова "как космонавты", первым предложенным продолжением этой фразы будет "ходят в туалет", вторым — "моются". Так вот ни ванны, ни душа, ни бани у них там нет, есть полотенца, пропитанные разными моющими растворами, и пакеты с водой. Обтирания влажными полотенцами и заменяют привычное мытье.

На прежних станциях, "Салюте" и "Мире", были души, но с кучей минусов. В герметичной кабине сверху шли под давлением вода и воздух (чтобы капли не сразу разлетались в стороны), а снизу работал пылесос (также для того, чтобы придать воде направление сверху вниз). Но так как мощности потока воздуха не хватало, вода облепляла тело космонавта и ему приходилось встряхиваться, как собаке после купания, чтобы избавиться от этой пленки. И еще: чтобы облепляющая тело вода не мешала дышать и смотреть, требовалось надевать очки и дышать через трубочку. Короче, полотенцем обтереться проще, да и стакана воды хватает на целую помывку. А еще благодаря тому, что вода никуда не стекает, мыть голову можно прямо в одежде.

ЦИФРЫ

- Экипаж МКС — 6 человек.
- На станции уже побывали около 200 человек из 15 стран. По состоянию на ноябрь 2010 года к станции было совершено 103 полета космических кораблей: 67 российских, 34 американских, 1 европейский и 1 японский.
- По оценкам Европейского космического агентства, на МКС уже затрачено более $130 млрд. В год станция обходится ее основным инвесторам — США и России — в $2,5 и 1 млрд соответственно.
- В 2010 году срок службы станции было решено продлить с 2015 до 2020 года, обсуждается возможность использования части МКС до 2028 года. Основные работы по строительству станции уже закончены. Она достигла 109 м в длину и весит 370 т, объем герметичных отсеков — 837 кв. м, из них 360 — обитаемое пространство.
- Температура воздуха на МКС — 23–24°С (когда орбита проходит ближе к Солнцу, она повышается до 30°).
- Высота орбиты — до 351 км в апогее.
- Орбитальная скорость — 27 700 км/ч.
- В сутки МКС совершает 16 кругосветных путешествий.

ФОТО: NASA, РОСКОСМОС, REUTERS

И СНИТСЯ НАМ...

Если космонавтам и снится трава у дома, то только потому, что на ней можно наконец прилечь. В условиях невесомости это настоящая роскошь. Спят космонавты, в нашем понимании, стоя. Так как в невесомости ощущения от горизонтального и вертикального положений тела одинаковые, спальные мешки вешают на стенку — так их удобнее вписать в тесный интерьер станции. Чтобы не слышать постоянного гула от работы оборудования, есть беруши, но пользуются ими редко, чтобы не проспать тревогу или еще какую-нибудь внештатную ситуацию.

ЛЕЧУ, ЛЕЧУСЬ

На борту есть аппаратура для полноценных обследований, включая аппарат УЗИ. Конечно, перед вылетом космонавтов тщательно проверяют, в том числе устраняя все очаги кариеса, чтобы зуб не разболелся там, где до стоматолога 350 км вниз. Но на всякий случай на МКС есть все, чтобы поставить пломбу или наложить гипс. Пломбы в космосе уже ставили, гипс, к счастью, пока лежит без дела.

МЕНЮ КОСМОНАВТА

В октябре прошла новость о том, что питание космонавтов становится все дороже. Директор НИИ пищеконцентратной промышленности и специальной пищевой технологии, главный конструктор космического питания Виктор Добровольский рассказал, что в сутки один космонавт проедает 10 000 руб.

Космонавт ест 4 раза в день: 2 раза завтракает, обедает и ужинает. Видов блюд хватает на то, чтобы они повторялись не чаще чем раз в 8 дней. Правда, судя по интернет-дневнику космонавта Максима Сураева, разнообразием может быть то, что в один день космонавты открывают банки "Курица с яйцом" и "Сыр российский", а в другой — "Омлет с курицей" и "Сыр "Южный".

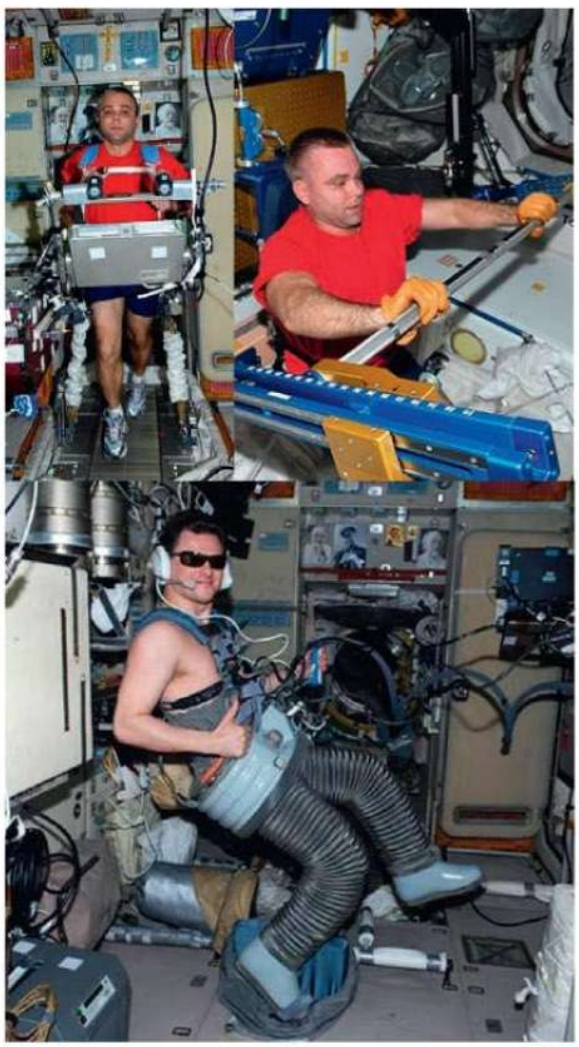
Впрочем, есть и более экзотические консервы, например, банки с надписью "Гювеш" (восточное мясное блюдо) или получившиеся в результате опечаток американские "Твощной пирог" и "Грехи кешью".

Так как вода в космосе отказывается течь, ее пьют из подобия шприцев, а по причине того, что соль в невесомости не сыплется, привычную солонку заменяет тюбик с соленой водой. Столовые приборы намагничены, чтобы не улетали.

КОСМИЧЕСКИЕ МЫШЦЫ

Спорт там, где мышцы почти не получают нагрузки, естественно, нужен, и тренировки у космонавтов каждый день. Вот чем оснащен космический фитнес-центр:

- **Беговая дорожка** Их две — одна у нас, вторая у американцев.
- **Велоэргометр** Умный велотренажер следит за состоянием космического спортсмена.
- **Эспандеры** Нагрузки не хватает не только ногам, но и рукам, эспандеры решают эту проблему.
- **Силовой нагружатель** На американской части МКС поставили нечто вроде штанги. В невесомости нагружатель имитирует вес, заставляя попотеть.
- **"Чибис"** Это уже российская игрушка — специальные электрические штаны, создающие нагрузку на ноги. В космосе кровь приливает к голове, "Чибис" помогает ей распределиться по телу более равномерно.



ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ КОСТЮМЧИК СИДЕЛ

“Уличная” одежда наших космонавтов — это скафандры “Орлан-МК”. Они жестче американских и работать в них сложнее. Зато “Орлан” можно надеть самому, а американские аналоги — нет.

Кроме того, перед выходом в космос в американской “шмотке” нужно всю ночь дышать кислородно-гелиевой смесью — удалять из крови азот, чтобы не было кессонной болезни. В “Орлане” этой проблемы нет.

Версия “МК”, в отличие от прошлых “Орланов”, получила компьютерную систему, отслеживающую работу скафандра до и во время выхода и дающую советы при возникновении нештатной ситуации.

ВОТ ТРИ ЛЮБОПЫТНЫХ ФАКТА ПРО “ОРЛАН-МК”:

1. Зеркало на рукаве нужно для чтения перевернутых надписей.
2. Перчатки — единственное, что греется на солнце. Они резиновые и без охлаждения.
3. Чтобы космонавты могли почесать нос, внутри шлема есть специальные бугорки.

ОТ ЗВОНКА ДО ЗВОНКА

Вот так примерно проходит обычный день космонавта:
6.00 – подъем.
Полтора часа на умывание, завтрак, ознакомление с планом работ, анализы крови и мочи.
7.30 – связь с ЦУП: Москва, Хьюстон, Хантсвилл, Европа, Цукуба.
8.00 – работы и эксперименты с перерывом на второй завтрак.
13.30 – обед. По окончании обеда – продолжение работ.
18.00 – связь с ЦУП, подведение итогов дня.
Два часа тренировок с последующими 30 минутами на гигиену.
Свободное время.
21.30 – отбой.

ГАРДЕРОБНАЯ

Вещи космонавтов лежат в модуле "Заря" — хранятся в контейнерах за испещренными дырками панелями. Панели нужны, чтобы вещи не летали по станции, дырки в них — для вентиляции.

В остальных модулях на стенах имеются специальные резинки, под которые можно подсунуть и тем самым закрепить нужные вещи. Также на российской части МКС все стены оклеены велькро (по-простому — липучкой), инструменты, карандаши и прочая мелочевка имеют липкие крепления для фиксации на велькро.

ВСЕЛЕНСКАЯ ПАУТИНА

Несмотря на всю сверхсовременность станции, интернет пришел на МКС только в 2010 году. Он есть на одном ноутбуке в американском сегменте комплекса. У наших пока интернета нет.

ВРЕМЯ ЖИЗНИ

На МКС космонавты живут по Гринвичу. Исключение — дни прилета шаттла. Тогда для удобства общения с американским ЦУП станция переходит на время Хьюстона.

НЕ ШАТТЛОМ ЕДИНЫМ

В этом году у программы "Спэйс-шаттл" был бы юбилей — 40 лет. Но праздника не получилось, программу свернули, людей уволили. Так что теперь американский челнок — такая же часть истории, как и наш "Буран". Реальность же космических полетов — грузовики "Прогресс" и пассажирские "Союз".

Программа "Союз" действует с 1967 года, и, естественно, космические корабли за это время претерпели массу изменений. Сегодня "Союз" — это трехэтажная конструкция, верхняя часть которой имеет шарообразную форму, а нижняя похожа на пулю.

В "шаре" — бытовой отсек. Там космонавты работают и спят, когда "Союз" уже выведен на орбиту, но еще не пристыкован к МКС. В верхней части — стыковочная аппаратура и люк для перехода на станцию.

На обратном пути на Землю бытовой блок отделяется и сгорает. Садится экипаж в спускаемом аппарате (который как пуля — и по форме, и потому что в цель).

Спускаемый аппарат изнутри состоит из трех люлек, где полулежат во время вывода на орбиту и спуска на Землю космонавты. Под ним приборно-аппаратный отсек — двигатели для перемещения на орбите при стыковке к станции, солнечные батареи и прочее необходимое оборудование. Эта часть "Союза" тоже отделяется и сгорает в атмосфере, когда экипаж летит домой. В итоге перед стартом корабль весит 7220 кг, а при посадке уже 2900 кг. ■

ДИТЯ ГОР

Выпустив на российский рынок машину под именем "Горец", Toyota предложила протестировать ее... в пустыне и степи. "Что-то они темнят", — решили мы и отправили Алексея Яковлева в Астраханскую область разбираться.

КОРОТКОЕ ЗНАКОМСТВО с Toyota Highlander на парковке отеля, и вот я уже внутри. Сиденье, может, и не отличается развитой боковой поддержкой, но мне нравится. В конце концов, на большие боковые перегрузки рассчитывать не приходится, даже несмотря на то, что организаторы предложили протестировать автомобиль на дорогах, где месяцем ранее проходил этап ралли "Шелковый путь".

Асфальт

Итак, стартуем. Организаторы пугали особой строгостью астраханских сотрудников ГИБДД, но внутренний голос просил им не верить, а нажать посильнее на газ, ведь динамика у автомобиля прекрасная. В Россию Highlander поставляется только с 3,5-литровым мотором. Он лихо разгоняет двухтонный автомобиль до 180 км/ч, ограниченных электроникой, а первую сотню набирает за восемь с небольшим секунд.

Highlander — изначально городской автомобиль, и на асфальте он ведет себя прекрасно. Подвеска, заимствованная с небольшими переделками у Camry, охотно проглатывает и дорожные волны, и всевозможные стыки-трещины. Руль с хорошей обратной связью удобно лежит в руках... Но, как известно, дороги когда-нибудь заканчиваются.

Пустыня

Сворачиваем на подготовленный для нас спецучасток. Весь прошлый день шел сильный дождь. И хоть сейчас светит солнце, песок на дороге плотный и мокрый. Проехав немного, уступаю водительское место напарнику. Я хотел было поизучать салон, но мы помчали с такой скоростью, что это желание сразу отпало, скорее захотелось упереться ногами в пол, а руками вцепиться в "ручки паникеров".

На первом небольшом трамплине автомобиль слегка поднялся, а подвеска издала характерный для отбоя стук. Хм... Что-то рано. На следующих кочках все повторилось. Ход на растяжение оказался очень незначительным. А вот энергоемкость подвески на сжатие — более чем достаточной.

По мере удаления от трассы природа становилась более пустынной. Последние островки растительности исчезли, и мы оказались у небольшого бархана. Немного не дотянув до гребня, машина встала, зарывшись всеми колесами. У Highlander есть постоянный полный привод с распределением момента между осями 50 на 50, но нет ни блокировок, ни понижающей передачи. Поэтому нам пришлось ждать помощи. Зато наконец-то появилось время рассмотреть салон. Обилие подстаканников выдает ориентацию машины на американский рынок. К слову, подстаканники есть даже у пассажиров третьего ряда. На том же третьем ряду, помимо стаканов, с комфортом могут разместиться два не очень высоких пассажира. Места для ног достаточно, а вот для головы уже не очень. Зато пассажиры на втором ряду могут быть любого размера. Места для ног очень много, а если захочется отделиться от соседа, то среднее место можно сложить, трансформировав трехместный диван в два отдельных кресла.

Степь

Последний этап теста проходил по степи возле озера Баскунчак. Ровная грунтовая дорога и возможности подвески позволяли мчать больше сотни. И даже вовремя не замеченные камни и рытвины проглатывались незаметно для ездоков. Так что тут говорить не о чем, разве что о цене, а она у Highlander в России от 1 755 000 руб. Трехзонный климат-контроль, восемь подушек безопасности и 19-дюймовые легкосплавные диски уже в базе. ■

Apple MacBook Air

В 2008 году дебютировал первый Air, и вот — уже второе поколение. Давай искать отличия. Итак, у первого был только 13-дюймовый экран, у нового — на выбор: 11 и 13 дюймов. Первый весил 1,36 кг, новые — 1,06 и 1,32 кг. У первого флеш-память шла опцией (в стандарте имелся жесткий диск), теперь же "хард" не предлагается вовсе, а опция — емкость флеш-накопителя (64, 128 или 256 Гб). У первого был 1 динамик и 1 USB-вход, теперь и того и другого стало по два. Мощность процессора выросла с 1,4-1,6 до 1,8-2,13 Гц. Также увеличилось разрешение (у 13-дюймовой модели с 1280x800 до 1440x900). Но что так и не изменилось — удивление, как в таком весе можно выпустить не урезанный во всем нетбук, а полноценный компьютер. Цена на момент сдачи номера неизвестна.

● **apple.ru**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Vertu Constellation Quest

Красиво жить не запретишь. Вот и мы не будем. Хочешь телефон по цене машины? Получай его. Первый смартфон от Vertu — Constellation Quest — стоит от 6000 до 21 000 евро, и пока ты решаешь, что продать для его покупки — почку или сразу всю родину, — мы расскажем о нем подробнее. Сапфировое стекло, обивка черной кожей, сапфировые же клавиши и золотой корпус (в самой дорогой версии). Технически — это смартфон на базе Symbian с 40 Гб встроенной памяти и 5-мегапиксельной камерой (телефон другой марки, в такой же комплектации, но без излишних понтов стоит максимум 1000 евро). Естественно, все причитающиеся Wi-Fi, Bluetooth и спутниковая навигация тоже на месте. От 6000 евро.

● **vertu.ru**

Jabra Cruiser 2

Тем, кто не любит хендс-фри, которые вставляются в ухо, стоит присмотреться к их собратьям, которые вешаются на козырек в машине. Спикерфон Cruiser 2 поможет не отрывать руки от руля, а глаза от дороги: он будет сообщать тебе имя звонящего и уровень заряда батареи. Кроме того, он может быть связан с двумя телефонами одновременно и умеет передавать музыку с мобильника через FM на магнитолу машины. Аккумулятора хватит на 14 часов разговора. 5000 руб.

● **jabra.ru**

Wacom Bamboo Special Edition

Если ты уже всерьез боишься разучиться писать от руки — срочно спасайся. Средство спасения — графический планшет Bamboo Special Edition. Он поможет работать на компьютере, не выпуская ручку из рук. Ручка (а точнее, перо) сможет заменить мышку, облегчит обработку фотографий в "Фотошопе", поможет рисовать (а почему бы и нет?) или подписывать электронные документы. Если же отложить перо в сторону, планшет превратится в огромный тачпад. Причем Bamboo Special Edition поддерживает технологии мультитач: разные касания и движения помогут пролистывать, переворачивать, приближать и уменьшать документы. От 6789 руб.

● **wacom.eu**

ФИТ ПРОДАЖ

Сколько раз ты говорил себе: "Все, с 1 января начинаю новую жизнь!" Хватит уже пустословить. Звони в World Class и покупай себе абонемент на год. И девушке своей купи — поторопись, пока действует рождественское спецпредложение. Ну а если она зал не жалует, вручи ей хотя бы подарочный сертификат в Beauty SPA by World Class.

БОГАТСТВО ВЫБОРА

Так уж повелось, что в зимние месяцы все дарят друг другу подарки. Вот и марка Biotherm Homme не отстает — с ноября по январь предлагает за покупку двух любых продуктов марки (один из которых — для мужчин) подарок. Это наборы из трех средств (хватит на две недели): очищающий тонизирующий гель (40 мл), пена для бритья (50 мл), уход для кожи (20 мл). Выбрать можно из четырех видов наборов — Aquapower (интенсивное увлажнение), Age Fitness (против первых признаков старения), High Recharge (заряд энергии для кожи) и Force Supreme (интенсивное восстанавливающее действие).

ДЖИНСЫ ИНТЕРНЕШНЛ

Марка Bikkembergs объединила японское качество и итальянский стиль и создала коллекцию Bikkembergs Premium Jeans. От японцев они взяли их знаменитый деним "курабо", от итальянцев — дизайн. Получилось здорово.

НУЖНАЯ ВЕЩЬ

В твоем гардеробе обязательно должна быть хотя бы одна кожаная куртка. Отправляйся за ней в магазины Chevignon. Эта французская марка, знаменитая своими искусственно состаренными летними куртками в стиле 50-х годов, предлагает тебе их ассортимент на любой вкус.

В СЕДЬМОМ ПОКОЛЕНИИ

Хорошая машина — она как энциклопедия, умная, большая, в ней можно найти все, что пожелаешь. А ведь энциклопедии регулярно переиздают! Так и Nissan Patrol — вышло "издание" 7-е, дополненное. Теперь на 10 см больше места для ног задних пассажиров, 4,8-литровый мотор заменили 5,6-литровым V8, выдающим 400 л. с. и 500 Нм крутящего момента. Внутри, среди обилия кожи и дерева, куча удобных дополнений: от новой DVD-системы с несколькими дисплеями до охлаждаемого отсека под 6 (!) пол-литровых бутылок.

ЛУНА В БОЧКЕ

Лучший подарок — тот, который не выйдет из моды ни завтра, ни через год. Например, швейцарские часы. Компания L'Duchen выпустила модель в классическом корпусе-бочке с кварцевым механизмом. Настрой календарь после покупки часов, и умная "машинка" будет показывать текущую фазу Луны. А согласно недавним исследованиям, фазы Луны влияют на динамику индексов мировых финансовых рынков. Так что держи руку на пульсе.

ЗНАК ОТЛИЧИЯ

Стильный хронограф Jacques Lemans на запястье — признак хорошего вкуса. Корпус из высоколегированной стали с PVD-покрытием, надежный и точный кварцевый механизм с индикацией даты, ремешок из натуральной кожи с контрастной отстрочкой. Строго и элегантно.

ВНУТРЕННИЙ МИР

Компания Aerowatch создала механический скелетон с большим циферблатом из коллекции Renaissance. Корпус этих часов сделан из стали с PVD-покрытием и имеет два сапфировых стекла, обеспечивающих полную прозрачность. Так ты можешь наблюдать за непрерывной работой подвижных частей механизма, а чтобы удобнее было определить время, стрелки скелетона выполнены из вороненой стали.

НАПРАВЛЕНИЕ ЮЖНОГО

Товар покупателю важно подать лицом. И тут главное — выбрать того, кто на подаче. Вот за что нам нравится серия продуктов для ухода за кожей лица от Men Expert L'Oreal Paris? За то, что на подаче у нее Михаил Южный и разыграл он ее как надо. Двукратный обладатель Кубка Дэвиса теннисист Михаил Южный, как показала осенняя пресс-конференция в спортклубе "Вита Спорт", парень веселый. Это мы поняли из его рассказа о том, как он брился целый день ради 20-секундного ролика. А напоследок Михаил признался, что теперь готов отрастить себе еще и длинные волосы, и все ради новых шампуней от L'Oreal.

ДО САМЫХ ДО ОКРАИН

В октябре благополучно завершился проект "MINI Побег", стартовавший 11 сентября 2010 года. Путешественник Влад Минин в течение месяца ездил по всей России на полноприводном кроссовере MINI Countryman. Вместе с женой, дочкой и джек-рассел-терьером он отмахал более 13 000 км, часть из которых пришлась на Транссибирскую магистраль. Путь пролегал мимо озера Байкал до Владивостока и дальше, по морю, до полуострова Камчатка. Неудивительно, что Влад выбрал для такого непростого путешествия именно MINI Countryman, ведь на этом автомобиле можно сбежать от суеты и забот большого города, преодолевая любые препятствия. И британец не подвел — автомобилю мини-формата покорилась страна макси-размера.

СЯДУТ НА ГОЛОВУ

В мороз твоим ушам не помешает шапка. Даем наводку: езжай во "Времена года", что на Кутузовском проспекте. Там, в бутике St. James, представлена марка Borsalino, которая прославилась на весь мир своими шляпами. Теперь же она представила еще и меховые шапки разных цветов. Пушистые и не только белые.

ВИКИНГ-СТИЛЬ

В зимние каникулы в перерыве между застольями просто необходимо гулять — по парку, лесу или на худой конец полю. Для этого советуем тебе ботинки-вездеходы Xpedition II от ECCO. Верх у них сделан из кожи яка — в три раза более прочной, чем любая другая. Специальный синтетический утеплитель спасет от переохлаждения, а мембрана GORE-TEX позволит ногам дышать и не пропустит влагу. В общем, этих морозоустойчивых "скандинавов" нашей зимой не напугать.

ФРУКТОВЫЙ СЕРФЕР

Новый интерактивный раздел для мужчин открылся на сайте www.fructisstyle.ru. Его управление осуществляется с помощью веб-камеры — мышка тебе не понадобится. Сыграй, к примеру, в интерактивную игру RIDE 4 STYLE, в которой игрок двигает серфером только движениями головы. А до конца декабря можно еще и призы получить — гель для укладки Fructis Style "Непобедимый", игры для Playstation 3 или Xbox 360. Для этого надо пройти RIDE 4 STYLE и пригласить своих друзей по e-mail побить твой рекорд. Дерзай!

Быка за рога

Чтобы подчеркнуть мужественность нового аромата 7 LOEWE, компания выбрала его лицом настоящего матадора — испанца Кайетано Риверу Ордонеза. Чем пахнет "семерка" от LOEWE — известно (вместо традиционной парфюмерной смеси, включающей от 40 до 300 ингредиентов, 7 LOEWE состоит всего из семи элементов — ладана, перца, яблока, цветочной смеси, кедра, ветивера и мускуса). А вот каков аромат боя быков, мы решили спросить самого Кайетано Ордонеза.

— Чем пахнет коррида?

— Людям со стороны может показаться, что коррида пахнет песком и кровью, но в реальности все иначе. Коррида родилась в Андалусии, где пахнет цветущими апельсинами. И, выходя на арену, я чувствую именно этот аромат.

— Должен ли матадор бояться быка?

— О да! Страх нужен матадору для того, чтобы оставаться сосредоточенным и не быть слишком самоуверенным — иначе обязательно допустишь непростительную ошибку.

— Когда тебе было по-настоящему страшно?

— В 2008 году, во время моего первого боя. Конечно, я очень много тренировался и не раз смотрел быку в глаза. Но, когда вышел на арену, окруженную трибунами с 25 000 зрителей, ясно понял, что я тут один против 500-килограммовой туши. Вот в этот момент что-то во мне изменилось и я перестал быть прежним Кайетано Ордонезом.

— Что бы ты посоветовал делать человеку, случайно оказавшемуся на арене во время корриды?

— Бежать. Это лучший совет для того, кто не знает, как вести себя с быком.

— Что матадор тренирует прежде всего: руки, ноги, голову?

— Все вместе. Нужно быть подготовленным физически, но при этом не забывать про то, что в твоей голове. Для матадора важно осознавать свое полное одиночество перед быком, при этом быть одухотворенным и внутренне спокойным.

— Известно, что главный трофей матадора — уши и хвост быка. Где ты их хранишь?

— Где угодно, только не дома — иначе бы там не осталось места для меня.

— В России быками называют грубых и невоспитанных молодых людей. Как думаешь, справедливо ли это по отношению к животным?

— Даже не знаю... В Испании быков очень уважают, коррида в крови у каждого настоящего испанского мужчины. Так что, если при мне кого-то назовут быком, я подумаю, что этот человек пользуется огромным уважением.

Aerowatch Parad & Nicole, ул. Тверская, 27; Vendome, ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; салон "Гэлакси" в ун-ге "Москва", Ленинский пр-т, 54; салон Conquest в ТЦ "Дружба", ул. Новослободская, 4; салон часов "Тайм-Вест", ВВЦ, пав. 70 "Москва"
Allegri Bosco Family: ГУМ, Красная пл., 2; Петровский пассаж, ул. Петровка, 10
Ben Sherman МЕГА-Химки, т.: 642-0984; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: 935-7822; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru
Blauer www.blauer.com
Bogner Fire+Ice ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-3072; "Крокус Сити Молл", т.: 727-2409; сеть м-нов "Спорт+Мода": www.sportplusmoda.ru; Сочи, гранд-отель "Красная Поляна", Красная Поляна, 2, т.: (3843) 722-341; Махачкала, "Цезарь", ул. Гамзатова, 95, т.: (3722) 670-751; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
BOSS Green ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323; ул. Таганская, 1, т.: 911-0864; Рублевское ш., 48; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; Ленинский пр-т, 20; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Chevignon ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3212; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7780; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 970-1446; "МЕГА-Теплый Стан", т.: 775-22-15; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7910; СПб, "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1276/75; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0814
Diesel ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-ны JS Casual: Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Dino Bigioni "Аркадия", Ср. Овчинниковский пер., 8, т.: 589-7933; Н. Новгород, "Этажи", ул. Белинского, 63, т.: (312) 16-72-01
Dr.Koffer м-ны Men's Merit: "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ул. Кузнецкий Мост, 18/7, стр. 1; м-ны Petek-1855: "Ашан", ул. Ярцевская, 19; "Таганка", Таганская пл., 2; Sarar, ул. Новый Арбат, 13
Jacques Lemans м-ны "3-15": "Мосмарт": Ярославское ш., 54, т.: 363-5096, Дмитровское ш., 116, т.: 543-9553; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5641; Н. Новгород, "Шоколад", ул. Белинского, 124, т.: (8312) 78-5270; Самара, "Московский", Московское ш., 25В, т.: (846) 372-4046
John Lobb ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3114; St. James, Кутузовский пр-т, 48; т.: 660-7572
Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3
Lanvin г-ца "Балчуг Кемпински", ул. Балчуг, 1; Italmoda, Краснопресненская наб., 1/2; Image, ул. Б. Никитская, 15; ЦУМ, ул. Петровка, 2
L'Duchen м-ны "3-15": "Мосмарт", Ярославское ш., 54, т.: 363-5096; "Мосмарт", Дмитровское ш., 116, т.: 543-9553, 71 км МКАД, т.: 543-9552; Волгоград, "Парк Хаус", б-р 30 лет Победы, 29, т.: (8442) 48-9516; Красноярск, "Торговый квартал", ул. Телевизорная, 1, т.: 8-905-976-82-41; Н. Новгород, "Шоколад", ул. Белинского, 124, т.: (8312) 78-5270; Самара, "Московский", Московское ш., 25в, т.: (846) 372-4046
Mango "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; "Охотный ряд", Манежная пл., 1
Matinique "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1958; СПб, Невский пр-т, 20, т.: (812) 571-2851; "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1344; "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 313-9972; "Владимирский пассаж", Владимирский пр-т, 19, т.: (812) 331-32-05; Волгоград, "МОЛЛ Парк Хаус", б-р 30-летия Победы, 21, т.: (8442) 48-9525; Самара, "МОЛЛ Парк-Хаус", Московское ш., 81а, т.: (846) 372-24-21, www.inwm.ru
MCS "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1958; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48
Mexx "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 980-6582; "Европейский", пл. Киевского вокзала, вл. 2; "Капитолий", пр-т Вернадского, 6; "Фестиваль", Мичуринский пр-т, 3, стр. 1; СПб, пл. Льва Толстого, 1-3, т.: (812) 449-3901; "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 449-3902
Monton "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; МЕГА-Химки; "Охотный ряд", Манежная пл., 1
Nina Ricci "Крокус Сити Молл", Волоколамское ш., 65-66 км МКАД; Crocus, Столешников, 5
Patrizia Pepe "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2752; "Крокус Сити Молл", т.: 727-1520; Столешников пер., 13, т.: 624-7554; СПб, Большой пр-т, ПС, 51/9; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Pepe Jeans м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; МЕГА-Белая Дача, т.: 641-4018; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru; Новосибирск, МЕГА, ул. Ватутина, 107, т.: 8 (383) 230-0411/12; Аксай, МЕГА, Новочеркасское ш., 33, т.: (863) 204-0199; "Горизонт", пр-т Михаила Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5175
Pierre Clarence "Большой Гостиный Двор", СПб, Невский пр-т, 35
Rado ул. Петровка, 30/7
Rare ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; Euro Fashion, "Рио", Дмитровское ш., 163а, т.: +7 (925) 838-9466; Краснодар, Cosmozone, ул. Красная, 33, т.: (861) 262-2075; Одесса, Fashion Factory, "Сады Победы", ул. Сергея Варламова, 28, т.: +38 048 7948071; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Santoni "Крокус Сити Молл", 65-66-й км МКАД
Scotch & Soda м-ны JS Selected: "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 970-1161; ТЦ "Ашан Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: 926-8189; м-ны JS Casual: "МЕГА-Теплый Стан", т.: 789-85-87, 789-85-88; "МЕГА-Химки", т.: 725-5901, 725-5902; "МЕГА-Белая Дача", т.: 641-4018, 641-4019; ул. Нижняя Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819, 685-4857; СПб, JS Casual: Большой пр-т, 76/78, т.: (812) 232-9628; JS Selected: ТЦ "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, т.: (812) 448-8832; Екатеринбург, JS Casual: МЕГА, ул. Металлургов, 87, т.: (343) 205-4563
Stepper Оптика №8, ул. Селезневская, 34, стр. 1; Глазной центр, ул. Тверская, 12, стр. 7; "Крон-оптика", ул. Советской армии, 17/52
Strellson Sportswear ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Бухарест", ул. Каховка, 27; Strellson Shop, МЕГА-Белая Дача (здание 2, помещение 3114)
Timberland "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187; МЕГА-Белая Дача, т.: 967-9657/58; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9725; ул. Тверская, 27, т.: 699-7145; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 3, т.: (499) 922-1915; СПб, "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 335-6965; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т М. Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5378
TJ Collection ул. Неглинная, 8/10, т.: 628-7553; ул. Тверская, 12, т.: 694-1707; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-24-15; Новосибирск, ул. Советская, 35, т.: (383) 222-4127
Trussardi Jeans бутик TJ Trussardi Jeans, ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-8103, 620-3489; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
TRU Trussardi ул. Тверская, 20/1, т.: 650-5933/6733; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-4483; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2753; СПб, "Гранд-Палас", ул. Итальянская, 15; Алма-Ата, ул. Фурманова, 80, т.: 8-7272-614302; Красноярск, ул. Карла Маркса, 73; т.: (391) 268601; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Uniqlo+J "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Windsor Salita, Ленинский пр-т, 18
Wrangler ул. Долгоруковская, 6, т.: 785-7886/84; ул. Б. Семеновская, 11, т.: 984-2842/43; сеть м-нов "5 Карманов": МЕГА-Теплый Стан; XL, Дмитровское ш., 89; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; МЕГА-Химки, т.: (495) 725-5902; www.jscasual.ru; СПб, ул. Байконурская, 14А
YNG "Пятая авеню", ул. Маршала Бирюзова, 32, т.: 926-0057; "Семеновский", Семеновская пл., влад. 1, т.: 780-0971 (доб. 438); Вологда, "Мармелад", Пешехонское ш., 22, т.: (8172) 2-6324; Екатеринбург, "Карнавал", ул. Халтурина, 55а, т.: (343) 253-0953; Тамбов, "Реал", ул. Советская, 194/2, т.: (4752) 63-3147; www.y-n-g.ru
Zolla "Варшавский", Варшавское ш., 87б; т.: 783-9615; "5-я Авеню", ул. Маршала Бирюзова, 32, т.: 955-1957; "XL-1", Дмитровское ш., 89, т.: 725-0949; Балашиха, "Светофор", ул. Победы, 2, т.: 525-4249; www.zolla.ru

Rado "True Sport Chronograph"

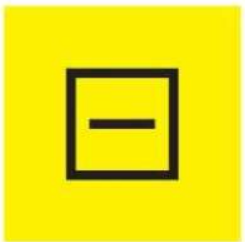
ЗНАКИ ВНИМАНИЯ

В ОТЛИЧИЕ ОТ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ КАПРИЗНИЧАЮТ И ВЫПЕНДРИВАЮТСЯ, ТВОЯ ОДЕЖДА САМА ПОДСКАЗЫВАЕТ ТЕБЕ, КАК ЗА НЕЙ УХАЖИВАТЬ. ГЛАВНОЕ — ПРАВИЛЬНО ПОНЯТЬ ЗНАЧКИ НА ЯРЛЫКЕ.

Можно гладить. Если в утюге три точки — гладить при температуре до 200°С, если две — до 150°С, если одна — до 110°С.

Стирать можно, но только руками. Будь нежен — не отжимай, не три и не нагревай воду выше 40°С.

Нельзя отбеливать (при стирке не добавляй вещества, содержащие хлор).



Сушить только на горизонтальной поверхности, иначе одежда потеряет форму.

Нельзя гладить, иначе все испортишь.

Стирать при температуре, указанной в “тазике”.

Отдавать в химчистку не надо.

Можно развешивать на веревке или сушилке для белья.

Нельзя отпаривать, если ты понимаешь, о чем мы.

Нельзя стирать.

Можно отжимать и сушить в стиральной машине.

Не вывешивать на солнце.

Можно стирать.

Можно отбеливать.

Нельзя отжимать и сушить в стиральной машине.

Не отжимать и не выкручивать.

* Хочу знать.

Dr.Koffer

NEW YORK

Реальность фантазии...

реклама

ТЦ "Неглинная Плаза"

Москва, Трубная площадь, д. 2, 1-й этаж, тел. (495) 972-79-12

ТЦ "Олимпик Плаза"

Москва, просп. Мира, д. 33, корп. 1, 1-й этаж, тел. (495) 797-67-02

WWW.KOFFER.RU WWW.BAGGAGE.RU

Для коммерческой информации контактируйте: тел. (495) 954-80-53, e-mail - info@hayrer.ru

CHANEL
BLEU
DE
CHANEL
www.chanel.ru НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ